

Inhalt

1. Der Mensch als bio-psycho-soziale Einheit.....	13
1.1. Relevanz	13
1.2. Gesundheits- und Krankheitsbegriff.....	24
1.3. Gesundheitsbildung und Erziehung – Ziele und Inhalte.....	30
1.4. Grundsätze der unterrichtlichen Gestaltung der Gesundheitsbildung.....	33
2. Gesundheitsprobleme im Wandel der Zeit.....	37
2.1. Lebenserwartung.....	37
2.2. Krankheits- und Todesursachen.....	39
2.3. Gesundheitssituation.....	41
2.4. Gesundheitshandeln	45
3. Kind und Gesundheit	47
3.1. Kind und Kindheit	47
3.2. Gesundheitssituation.....	50
3.3. Die soziale Lage der Kinder.....	56
3.4. Mortalitätsrate bei Kindern – Suizid	59
4. Schule und Gesundheit – die gesundheitsfördernde Schule.....	63
4.1. Epidemiologie	63
4.2. Mobbing und Gewalt in der Schule	65
4.3. Gesundheitsförderung in der Schule.....	66
4.4. Die gesundheitsfördernde Schule	68
4.5. Gesundheitsförderung durch Unterricht?	70
4.6. Die gesundheitsfördernde Schule – ein Beispiel	70
5. Ernährung und Gesundheit	73
5.1. Einführung	73
5.2. Ernährungssituation (Epidemiologie).....	74
5.3. Grundlagen der Ernährung	79
5.4. Grundlagen zu Stoffwechsel und Nahrungsbestandteilen	82
5.5. Ernährungsbildung und Unterricht.....	85
5.6. Fazit	99
6. Bewegung und Gesundheit	101
6.1. Bewegung und Wohlbefinden – Epidemiologie.....	101
6.2. Probleme des Bewegungs- und Stützapparates	104
6.3. Prophylaxe in Schule und Unterricht.....	110
6.4. Gesundheitsbildung im Unterricht (Bewegungserziehung)	118
7. Infektionskrankheiten im Kindesalter	123
7.1. Was sind Infektion und Infektionskrankheiten?	123
7.2. Welche Bedeutung hatten und haben Infektionskrankheiten (Epidemiologie)?.....	126
7.3. Wie arbeitet unser Immunsystem?	130

7.4. Infektion und Krankheit als Themen der Gesundheitserziehung in der Schule	139
8. Zahngesundheit und Körperhygiene	143
8.1. Grundlagen	143
8.2. Zahngesundheit	146
8.3. Hygiene, Körperhygiene, Krankenpflege als pädagogische Aufgabenstellung	153
8.4. Zahngesundheit und Hygiene als Themen im Unterricht	156
9. Psyche und Gesundheit	161
9.1. Einleitung	161
9.2. Psyche und die Entwicklung des Selbst	164
9.3. Epidemiologie	171
9.4. Das auffällige Kind – psychische Auffälligkeit und Schule	175
9.5. Stress und Stressregulation	179
9.6. Psychohygiene in der Schule – Stressprophylaxe	185
10. Schlaf und Traum	193
10.1. Schlaf, Schlafarten und ihre physiologischen und entwicklungspsychologischen Grundlagen	194
10.2. Traum und Traumdeutung	203
10.3. Schlaf und Traum im Unterricht	206
11. Familie, Familienprobleme und Gesundheit	209
11.1. Begriff der Familie	209
11.2. Familie in der Statistik	214
11.3. Gesundheit und Familie	222
11.4. Entwicklung der Familie	228
11.5. Familienprobleme und pädagogische Intervention	231
11.6. Familie als Thema im Unterricht	236
12. Sexualität, Sexualentwicklung und Gesundheit	239
12.1. Zum Begriff der Sexualität	239
12.2. Sexuelle Gewalt	246
12.3. Sexualentwicklung – Entwicklung der Geschlechtsidentität	248
12.4. Vernachlässigung und (sexuelle) Gewalt	257
12.5. Sexualerziehung in der Schule	258
12.6. Prävention in der Schule	264
13. Drogen und Gesundheit	269
13.1. Was sind und wie wirken Drogen?	271
13.2. Epidemiologie des Drogenkonsums	275
13.3. Zum Begriff Sucht	280
13.4. Prädiktoren des Drogenmissbrauchs	281
13.5. Sucht- und Drogenprävention in der Schule	282

Inhalt

14. Medien/ Sinne und Gesundheit	291
14.1. Einführung	291
14.2. Sinnesorgane – Überblick	293
14.3. Medienverhalten bei Kindern	298
14.4. Medienwirkungen bei Kindern	305
14.5. Medien und Gesundheit	308
14.6. Gesundheitsbegriff und Medien	311
15. Gesundheitsbildung als Teil der Gesundheitsförderung	315
15.1. Gesundheitsförderung	315
15.2. Schule und Unterricht	317
Literatur	323
Abbildungen und Tabellen	361
Sachwortregister	363