

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	10
A Das gesunde Kind	11
1 Grundbedürfnisse des Kindes	12
1.1 Was brauchen Kinder, um zu gedeihen?	12
1.2 Verantwortung für das Wohlergehen des Kindes	14
1.2.1 Verhütung von Unfällen	14
1.2.2 Schutz vor Infektionen in Gemeinschaftseinrichtungen	15
1.2.3 Schutz vor schädlichen Umwelteinflüssen	15
1.2.4 Qualitätsmanagement in Kitas	16
1.3 Gesundheit – ein subjektiver Begriff?	17
1.4 Leben mit Behinderungen	18
2 Der Aufbau des menschlichen Körpers	21
2.1 Zellen: die kleinsten Einheiten des Lebens	21
2.2 Ohne Zellteilung kein Wachstum	23
2.3 Zellen mit unterschiedlichen Aufgaben	24
3 Kinder brauchen Bewegung	30
3.1 Das Skelett – Schutz und Halt für den Körper	30
3.2 Die Wirbelsäule – Mittelachse des Körpers	31
3.3 Der Knochen lebt	32
3.4 Muskeln und Gelenke machen das Skelett beweglich	34
3.5 Motorische Entwicklung des Kindes	36
4 Sinnesorgane – die Umwelt erfassen	40
4.1 Das Auge: Wie entstehen Bilder?	41
4.2 Das Ohr, ein vielseitiges Sinnesorgan	43
4.2.1 Der Hörsinn	43
4.2.2 Der Lage- und Bewegungssinn	44
4.3 Wie wir schmecken und riechen	45
4.4 Die Haut – unser größtes Sinnesorgan	46

5	Herz und Blutkreislauf	50
5.1	Das Herz – ein Hohlmuskel	50
5.2	Das Blut im Kreisverkehr	52
5.3	Blut – ein fließendes Organ	55
5.4	Ist Blutübertragung ein Risiko?	56
5.5	Welche Aufgaben hat das Lymphsystem?	58
6	Unser Atmungssystem	61
6.1	Wie kommt die Atemluft in den Körper?	61
6.2	Gasaustausch im Körper	63
7	Ausscheidungsorgane	66
7.1	Die Nieren – Filteranlagen des Körpers	66
7.2	Die Haut als Ausscheidungsorgan	68
7.3	Dialyse: Künstliche Nieren	69
8	Vom Kind zum Erwachsenen	71
8.1	Nachwuchs wird erwartet: Junge oder Mädchen?	71
8.2	Bau und Funktion der Geschlechtsorgane	72
8.2.1	Die männlichen Geschlechtsorgane	72
8.2.2	Die weiblichen Geschlechtsorgane	73
8.3	Veränderungen in der Pubertät	74
8.4	Regelblutung – immer regelmäßig?	75
8.5	Befruchtung, Keimesentwicklung und Geburt	76
8.5.1	Geschlechtszellen – wie werden sie gebildet?	76
8.5.2	Von der befruchteten Eizelle zum Fetus	78
8.5.3	Die Geburt	80
8.6	Vorsorge für Mutter und Kind	81
8.6.1	Der Säugling braucht viel Pflege	81
8.6.2	Mutterschutzgesetz	83
8.6.3	Vorsorgeuntersuchung für werdende Mütter	83
8.6.4	Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche	83
8.7	Verhütungsmethoden helfen bei der Familienplanung	86
8.8	Sexuell übertragbare Krankheiten	87

B	Ernährung und Gesundheit	89
1	Ernährung	90
1.1	Ernährungsgewohnheiten	90
1.2	Nährstoffe als Energielieferanten	92
1.3	Von Nährstoffen allein können wir nicht leben	94
1.4	Richtig ernähren – aber wie?	97
1.5	Ernährungsfehler und ihre Folgen	100
1.6	Diabetes – Fehlsteuerung des Stoffwechsels	101
1.7	Sonderformen der Ernährung	103
1.8	Nahrungsmittelunverträglichkeiten	104
1.9	Ess-Störungen	106
1.10	Mit Lebensmitteln umgehen und sie kritisch beurteilen	107
1.10.1	Lebensmittelkennzeichnung	107
1.10.2	Lebensmitteleinkauf – ökologisch korrekt	109
1.10.3	Bio-Lebensmittel – die bessere Wahl?	109
1.10.4	Informationsmöglichkeiten für kritische Verbraucher	111
1.10.5	Umgang mit Lebensmitteln in der Gemeinschaftseinrichtung – Hygiene....	112
2	Verdauung	115
2.1	Der Weg der Nahrung durch den Körper	115
2.2	Enzyme bewirken die Verdauung	117
2.3	Die Bedeutung der Zähne für die Verdauung	120
2.4	Erkrankungen der Verdauungsorgane	122
C	Krankheiten in Gemeinschaftseinrichtungen – erkennen, behandeln, vorbeugen	125
1	Krankheiten erkennen und behandeln	126
1.1	Wie Krankheiten entstehen	126
1.2	Ärztliche Behandlung von Krankheiten	127
1.3	Welche Funktionen hat der Schmerz?	128

2	Infektionskrankheiten	130
2.1	Übertragungswege	130
2.2	Bakterien als Krankheitserreger	131
2.2.1	Bau und Vermehrung der Bakterienzelle	131
2.2.2	Ablauf einer Bakterieninfektion	133
2.2.3	Bakterielle Infektionskrankheiten	134
2.3	Viren als Krankheitserreger	136
2.3.1	Bau und Vermehrung von Viren	136
2.3.2	Influenza-Viren – Jedes Jahr im Winter herrscht Grippealarm	137
2.3.3	AIDS – eine „neue“ Virusinfektion	138
2.3.4	Viruskrankheiten	139
2.4	Pilze gefährden unsere Gesundheit	140
2.5	Tiere als Krankheitserreger oder Überträger	143
2.5.1	Kopfläuse.	143
2.5.2	Krätzmilben.	145
2.5.3	Zecken	145
2.5.4	Flöhe.	147
2.5.5	Würmer.	147
3	Infektionskrankheiten vorbeugen und heilen	150
3.1	Selbstschutz des Körpers	150
3.2	Impfungen unterstützen das Immunsystem.	152
3.3	Antibiotika – Heilmittel aus Pilzen	156
3.4	Vorbeugen durch Hygienemaßnahmen.	157
4	Gesundheit in Beruf und Freizeit	161
4.1	Belastende Arbeitsanforderungen meistern	161
4.2	Zivilisationskrankheiten vorbeugen	163
4.3	Das Krebsrisiko vermindern	165
4.3.1	Was ist Krebs?	165
4.3.2	Krebsdiagnose.	167
4.3.3	Krebstherapie	168
5	Krankenpflege und Erste Hilfe	171
5.1	Kranke Kinder brauchen viel Zuwendung	171
5.2	Umgang mit Medikamenten in der Kita	174

5.3	Notfälle und Erste Hilfe	175
5.3.1	Die Rettungskette	175
5.3.2	Erste-Hilfe-Maßnahmen – Übersicht	177
5.3.3	Die stabile Seitenlage	179
5.3.4	Maßnahmen zur Wiederbelebung	180
6	Gesundheitserziehung in der Kita	182
6.1	Wie gesund sind unsere Kinder?	182
6.2	Was bedeutet Gesundheitsvorsorge?	183
6.3	Hygienemaßnahmen beugen Krankheiten vor.	185
6.3.1	Händehygiene	185
6.3.2	Zahnhygiene	186
6.4	Bewegungsförderung	187
D	Seelische Gesundheit	189
1	Steuerung durch Nerven und Hormone	190
1.1	Gehirn und Rückenmark – Steuerungszentralen des Körpers	190
1.2	Steuerung ohne den Willen: Das vegetative Nervensystem	192
1.3	Nerven – Übertragungskabel des Körpers	192
1.4	Drüsen regeln Körperfunktionen: Das Hormonsystem	194
1.5	Krankheiten des Nerven- und Hormonsystems	195
1.6	Psychische Störungen	196
1.6.1	Depressionen.	197
1.6.2	Psychische Belastungen am Arbeitsplatz	198
1.6.3	Entwicklungs- und Verhaltensstörungen in der Kindheit	199
2	Suchterkrankungen und Suchtprävention	202
2.1	Von der Gewohnheit zur Sucht	202
2.2	Alkohol – Volksdroge Nr. 1	203
2.3	Durch Rauchen entstehen viele Krankheiten	204
2.4	Auch Medikamente können süchtig machen.	206
2.5	Konsum illegaler Drogen	207
2.6	Suchtprävention	210
2.7	Gefährdung von Kindern durch Alkohol, Nikotin und illegale Drogen.	210

E	Ökologie, Natur- und Umweltschutz	214
1	Verantwortung für Natur und Umwelt	215
1.1	Alles Öko oder was? – Begriffsbestimmungen	215
1.2	Aufgaben und Ziele der Natur- und Umweltpädagogik	217
1.3	Umweltfreundliche Kita	218
2	Umweltprobleme weltweit	221
2.1	Was bedeutet „Energiewende“?	221
2.2	Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel	223
2.2.1	Trinkwasser	223
2.2.2	Reinhaltung der Gewässer durch Kläranlagen	224
2.3	Gefahrstoffe in der Luft	226
2.4	Abfallvermeidung – Abfallbeseitigung	228
2.5	Natur- und Landschaftsschutz	230
2.6	Schadstoffe in der Nahrungskette	231
3	Pflanzen, die Grundlage des Lebens auf der Erde	234
3.1	Ohne Pflanzen können wir nicht leben	234
3.2	Was brauchen Pflanzen zum Wachsen?	236
3.2.1	Pflanzen entwickeln sich aus Samen	236
3.2.2	Wozu brauchen Pflanzen Dünger?	237
3.2.3	Nutzpflanzen – Grundlage der menschlichen Ernährung	237
3.3	Blüten dienen der Fortpflanzung	238
3.4	Verbreitung von Früchten und Samen	240
3.5	Wie Pflanzen überwintern	241
4	Heimische Tiere in ihren Lebensräumen	243
4.1	Säugetiere leben überwiegend an Land	243
4.1.1	Wir beobachten heimische Wildtiere	244
4.1.2	Der Mensch hält Säugetiere als Nutz- und Haustiere	246
4.2	Vögel erobern den Lebensraum Luft	249
4.2.1	Die Amsel – ein Singvogel	249
4.2.2	Vögel im Winter	250
4.2.3	Wir beobachten heimische Vogelarten	251

4.3	Kriechtiere lieben es warm und sonnig	252
4.4	Lurche – Tiere zwischen Wasser und Land.	253
4.5	Fische leben im Wasser	254
5	Unterschiedliche Lebensräume	257
5.1	Der Wald – mehr als Bäume	257
5.2	Der See, ein wässriger Lebensraum	260
	Sachwortverzeichnis	263
	Literaturverzeichnis.	266
	Bildquellenverzeichnis	268