

Vorwort	8
----------------------	----------

A Das gesunde Kind

1 Grundbedürfnisse des Kindes	10
1.1 Was brauchen Kinder, um zu gedeihen?	10
1.2 Verantwortung für das Wohlergehen der Kinder	11
1.3 Qualitätsmanagement in Kindertagesstätten	12
1.4 Gesundheit – ein subjektiver Begriff?	13
2 Der Aufbau des menschlichen Körpers	14
2.1 Zellen: Die kleinsten Einheiten des Lebens	14
2.2 Ohne Zellteilung kein Wachstum	15
2.3 Zellen mit unterschiedlichen Aufgaben	16
3 Kinder brauchen Bewegung	17
3.1 Das Skelett – Schutz und Halt für den Körper	17
3.2 Die Wirbelsäule – Mittelachse des Körpers	18
3.3 Knochen und Gelenke	19
3.4 Motorische Entwicklung des Kindes	20
4 Sinnesorgane – Die Umwelt erfassen	22
4.1 Das Auge: Wie entstehen Bilder?	22
4.2 Das Ohr (1)	23
4.3 Das Ohr (2)	24
4.4 Wie wir schmecken und riechen	25
4.5 Die Haut – unser größtes Sinnesorgan	26
5 Herz und Blutkreislauf	27
5.1 Das Herz – ein Hohlmuskel	27
5.2 Das Blut im Kreisverkehr	28
5.3 Blut – ein fließendes Organ	29

5.4	Blutgruppen	30
5.5	Das Lymphsystem	31
6	Unser Atmungssystem	32
6.1	Bei der Atmung erfolgt ein Gasaustausch	32
7	Ausscheidungsorgane	33
7.1	Nieren – Filteranlagen des Körpers	33
8	Vom Kind zum Erwachsenen	34
8.1	Bau und Funktion der Geschlechtsorgane	34
8.2	Veränderungen in der Pubertät	35
8.3	Regelblutung immer regelmäßig?	36
8.4	Geschlechtszellen: Wie werden sie gebildet?	37
8.5	Von der befruchteten Eizelle zum Fetus	38
8.6	Schwangerschaft und Geburt	39
8.7	Säuglingsentwicklung und Vorsorgeuntersuchungen	40
8.8	Chromosomen – Träger der Erbanlagen	41
8.9	Trisomie 21	42
8.10	Verhütung und Familienplanung	43
8.11	Sexuell übertragbare Krankheiten	44

B Ernährung und Gesundheit

1	Ernährung	46
1.1	Ernährungsgewohnheiten	46
1.2	Von Nährstoffen allein können wir nicht leben	47
1.3	Richtig ernähren – aber wie?	48
1.4	Ernährungsfehler und ihre Folgen	49
1.5	Diabetes – Fehlsteuerung des Stoffwechsels	50
1.6	Lebensmittelkennzeichnung	51
1.7	Lebensmitteleinkauf	52
1.8	Mit Lebensmitteln umgehen – Hygiene	53

2	Verdauung	54
2.1	Der Weg der Nahrung durch den Körper	54
2.2	Enzyme bewirken die Verdauung	56
2.3	Die Bedeutung der Zähne für die Verdauung	57
C	Krankheiten in Gemeinschaftseinrichtungen – erkennen, behandeln, vorbeugen	
1	Gesundheit – Krankheit	60
1.1	Krankheiten erkennen und behandeln	60
2	Infektionskrankheiten	61
2.1	Übertragungswege	61
2.2	Bakterien als Krankheitserreger	62
2.3	Viren als Krankheitserreger	63
2.4	Aids	64
2.5	Pilze gefährden unsere Gesundheit	65
2.6	Tiere als Krankheitserreger oder -überträger	66
3	Infektionskrankheiten vorbeugen und heilen	67
3.1	Selbstschutz des Körpers	67
3.2	Impfungen unterstützen das Immunsystem	68
3.3	Antibiotika – Heilmittel aus Pilzen	69
3.4	Vorbeugen durch Hygienemaßnahmen	70
4	Gesundheit in Beruf und Freizeit	71
4.1	Belastende Arbeitsanforderungen meistern	71
4.2	Zivilisationskrankheiten und Krebs vorbeugen	72
5	Krankenpflege und Erste Hilfe	73
5.1	Kranke Kinder brauchen viel Zuwendung	73
5.2	Umgang mit Medikamenten in der Kita	75
5.3	Notfälle und Erste Hilfe	76

6	Gesundheitserziehung in der Kita	77
6.1	Gesundheit und Gesundheitsvorsorge	77
6.2	Hygienemaßnahmen beugen Krankheiten vor	78

D Seelische Gesundheit

1	Steuerung durch Nerven und Hormone	81
1.1	Gehirn und Rückenmark – Steuerungszentralen des Körpers	81
1.2	Steuerung ohne den Willen – das vegetative Nervensystem	82
1.3	Nerven, Übertragungskabel des Körpers	83
1.4	Drüsen regeln Körperfunktionen: Das Hormonsystem	84
1.5	Psychische Belastungen	85
2	Suchterkrankungen und Suchtprävention	86
2.1	Von der Gewohnheit zur Sucht	86
2.2	Alkohol – Volksdroge Nr. 1	87
2.3	Durch Rauchen entstehen viele Krankheiten	88
2.4	Gefährdung von Kindern durch Alkohol, Nikotin und illegale Drogen	89

E Ökologie, Natur- und Umweltschutz

1	Verantwortung für Natur und Umwelt	91
1.1	Aufgaben und Ziele der Natur- und Umweltpädagogik	91
2	Umweltprobleme weltweit	92
2.1	Was bedeutet „Energiewende“?	92
2.2	Wasser – unser wichtigstes Lebensmittel	93
2.3	Gefahrstoffe in der Luft	94
2.4	Abfallvermeidung – Abfallbeseitigung	95
2.5	Natur- und Landschaftsschutz	96

3	Pflanzen, die Grundlage des Lebens auf der Erde	97
3.1	Ohne Pflanzen können wir nicht leben	97
3.2	Blüten dienen der Fortpflanzung	98
3.3	Verbreitung von Früchten und Samen	99
3.4	Wie Pflanzen überwintern	100
4	Heimische Tiere in ihren Lebensräumen	101
4.1	Säugetiere leben überwiegend an Land	101
4.2	Vögel erobern den Lebensraum Luft	102
4.3	Kriechtiere lieben es warm und sonnig	103
4.4	Lurche – Tiere zwischen Wasser und Land	104
4.5	Fische leben im Wasser	105
5	Unterschiedliche Lebensräume	106
5.1	Was sind Ökosysteme?	106
5.2	Der Wald – mehr als Bäume	108
5.3	Der See, ein wässriger Lebensraum	110
	Bildquellennachweise	112