

Inhaltsverzeichnis

Literaturhinweise	4
Einleitung	5
Warum sollten wir Kinder unterstützen, gesund zu leben?	6
Zu diesem Buch	7
Danksagung	8
1 Sich wohl fühlen	9
1 Emotionale Stabilität und Widerstandsfähigkeit (Resilienz)	10
2 Positive Beziehungen aufbauen	13
3 Für andere jemand Besonderes sein	16
4 Gefühle ausdrücken	19
5 Ein gesundes Maß an Abhängigkeit entwickeln	22
6 Ein gesundes Maß an Unabhängigkeit entwickeln	25
2 Wachsen und sich entwickeln	29
1 Gesunde Ernährung	30
2 Gesundes Essverhalten	33
3 Grundbedürfnis Schlafen	36
4 Bewegung fördern	39
5 Körperbeherrschung erlangen	42
6 Körpergeschick erlangen	45
3 Ein Gespür für die eigene Sicherheit entwickeln	49
1 Geschützt sein	50
2 Spielend den Umgang mit Gefahren erlernen	53
3 Sicher laufen lernen	56
4 Alternativen vor dem Hintergrund der Sicherheit abwägen	59
5 Wissen, wann, wo und wie um Hilfe zu fragen ist	61
6 Grenzen wahrnehmen und akzeptieren	64
4 Entscheidungen treffen zum eigenen Wohl	67
1 Aus verschiedenen Alternativen auswählen	68
2 Individuelle Vorlieben zeigen	71
3 Kontrolle übernehmen	74
4 Entscheidungen treffen	77
5 Sich anderer Menschen und ihrer Bedürfnisse bewusst werden	80
6 Angebote im Freien	83
Schlussbetrachtung	87
Bildungspläne der einzelnen Bundesländer	88