

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 Adultismus 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