

1	Einführung: Das Warum und Weshalb – Inhaltliche Begriffserklärungen an verschiedenen Beispielen . . . . .	7
2	Ziel der Gesundheitserziehung: Gesundheitsbewußtsein entwickeln und selbstverantwortliches Handeln anregen. . . . .	11
3	Gesundheitserziehung beginnt am ersten Lebenstag: Aufgaben für Eltern, Erzieher und Lehrer . . . . .	15
4	Gesundheitserziehung als Individualhygiene, als persönliches Verhalten . . . . . Körperpflege: Waschen, Reinigen, Duschen, Sauna 27 – Hauttraining: Frottieren, Bürsten, Massieren 33 – Abhärtung, Luft- und Sonnenbad 35 – Atempflege 37 – Kleidung 40 – Ernährung 43 – Rauchen, Alkohol, Drogen 47	27
5	Bewegungserziehung und Sport als Gesundheitserziehung . . . . . Wahrnehmen, Beobachten, Erkennen, Vergleichen, Beurteilen 49 – Raumorientierung, Tempogefühl, Reaktionsfähigkeit 50 – Koordination als Qualität der Bewegung: Gleichgewicht, Geschicklichkeit, Geschmeidigkeit, Gewandtheit, Beweglichkeit 51 – Ausdauer- und Kreislauftraining 56 – Die »gute« Haltung: Haltungsaufbau, der gesunde Fuß, der Becken- und Schultergürtelaufbau 58 – Haltungsschwächen: Kreislauf-, Muskel- und Koordinationsschwäche 63 – Die Alltagsbewegung: Richtiges Sitzen, Stehen, Gehen, Tragen 64 – Die aktive Pause: Belastung, Entlastung, Entspannung, Erholung, Ruhe und Schlaf 67	49
6	Das soziale Feld: Teil der Gesundheitserziehung . . . . . Wohl- und Mißbefinden: Tagesschwankungen im Verhalten, Sympathie, Antipathie, Motivation 71 – Spielverhalten und Kindergemeinschaften 73 – Abenteuer und Risikoverhalten als Weg zur Selbstbestätigung 75	71
7	Anstelle von Schonung (Attest) differenziertes Leistungsangebot; individuelle Ausgleichsübungen . . . . .	78

8	Integration der Leistungsschwachen und Behinderten . . . . .	84
9	Unfallverhütung: Sichern und Helfen . . . . .	89
10	Nachwort . . . . .	91
11	Literatur . . . . .	92