

## Inhalt

*Rudolf Wegmann:*  
Grund- und Hauptschule

### 1. Schuljahr

*Die kleine Pubertät (3):*

Körperliche Veränderungen. – Ausklang der Spielzeit. – Der Vorstoß zum Sachwelterlebnis. – Dinge und Tätigkeiten. – Schulanfänger und ihre Besonderheiten.

*Hygienische Probleme eines neuen Lebensabschnittes (6):*

Sauberkeit. – Meß- und Wiegekontrollen. – Händewaschen. – Haarpflege. – Zahnbürste. – Unarten. – Kleiderordnung. – Abortordnung. – Verkehr. – Taschentuchgebrauch. – Trinkgepflogenheiten. – Eßtempo. – Obstgenuß. – Milchverbrauch. – Umgangsformen. – Unfälle. – Spiel. – Haltung. – Bad. – Spielsachen. – Tierumgang. – Sittlichkeitsverbrecher. – Treppengefahren. – Schulfrühstück. – Gemüsekost. – Arzt. – Schlaf. – Straße. – Feueralarm. – Tagesablauf.

*Gesundheitserziehung vom Kinde aus (9):*

Kinder, hört die traurige Geschichte! – Viele Helfer in der Not! – Der beste Rat für Dummian und Schlampeline. – Kranke Zähne klagen an. – Die Bewährungsprobe. – Essen können sie jetzt auch schon.

*Und nun auch noch die Gesundheitsmoritat von den zehn kleinen Negerlein! (15)*

### 2. Schuljahr

*Der phantastische Realismus und was sich daraus machen läßt (17):*

Der Übergang von der Eigenwelt zum Sachwelterleben. – Das magische Weltbild im Märchenalter. – Keine Ernüchterungsverfrühung. – Zum Problem der Schulreife. – Das labile Selbstgefühl.

*Gesundheitserziehung im Zeichen der beginnenden Schulreife (19):*

Heikle Kinder, kranke Kinder. – Laute Kinder, unangenehme Kinder. – Schmutzige Kinder, unbeliebte Kinder. – Verspielte Kinder, unreife Kinder. – Unehrlliche Kinder, böse Kinder. – Tierquäler, gemeine Kinder. – Kranke Kinder, arme Kinder. – Unhöfliche Kinder, einsame Kinder.

*Eine Reise ins Gesundheitsland! (Nach J. STECK) (20):*

Schönbaden, unsere erste Haltestelle. – Wasserstadt, die zweite Station. – Obstdorf, ein nächstes Ziel. – Suppenquell, ein feiner Aufenthalt. – Langschlafwald, die Endstation.

*Eine kleine Lehrskizze zu einer didaktischen Blitzfahrt in unser gesundheitserziehendes Traumland (26).*

### 3. Schuljahr

*Ein Stilwandel wird fällig (29):*

Gesundheitsübermut. – Eidetiker. – Wachsende Lernfreude. – Der naive Realismus. – Kopfgefühle. – Ende der Märchengläubigkeit. – Gesteigerte Vitalität.

*Gesunde Heimat (31):*

Wir sind wie eine große Familie. – Segen der Heimat. – Totengedenken. – Wunder der Weihnacht. – Witterungssorgen. – Hinaus in die Ferne! – Frühling an allen Orten! – Sonne, liebe Sonne! – Heimatfriede! – Heimatfreuden!

*Der Unfallteufel und die Detektive (33):*

Ein unsichtbarer Verbrecher. – Wir kommen ihm aber doch hinter seine Schliche. – Ein Führerschein für Radfahrer? – Die Sprache der Schilder. – O, dieses Wetter! – Trau, schau, wem! – Der fremde Onkel.

*Gräber in fremder Erde (42).*

## 4. Schuljahr

*Die Eroberung der Sachwelt (43):*

Drängende Wißbegier. – Ein neuer Wirklichkeitsfanatismus. – Lockerung der familiären Bindungen. – Beginnende Trennung der Geschlechter. – Ansätze höherer Gefühlsregungen. – Anschauungsbedürfnis, Objektivitätstendenzen, technische Begeisterung, Konzentrationsfähigkeit und ein neues Anschlußbedürfnis.

*Sozialhygiene auf der untersten Ebene (45):*

Freunde unserer Schule. – Fleißige Hände überall. – Vor langer, langer Zeit. – Brauchtumsweisheit. – Gesundes Leben. – Die lockende Fremde. – Der Frühling kommt. – Kraftquell Heimat. – Heimatfrömmigkeit. – Heimatgenüsse.

*Helpfen können, das ist schön (47):*

Täglich eine gute Tat! – Bei den Pflanzen fängt es an. – Bist Du auf dem rechten Wege? – Hilf den Tieren! – Vergiß aber auch die Menschen nicht! – Wenn der Doktor kommt!

*Gefährdende Heimat! (Eine heimatliche Gefahrenkarte!) (57).*

## 5. Schuljahr

*Der Verlust der Kindheit (59):*

Beginnende Skepsis. – Abenteuer und Experimente. – Das Relationsstadium. – Selbstwertkrisen. – Scheinfeindschaften. – Aggressions- und Isolationstendenzen. – Arbeitsreife. – Individualitätsgrenzen.

*Vernünftig leben! – Aber wie? (61):*

Unser Schlaf: Gesunde Schlafräume. Schlafhygienisches. – Unsere Körperpflege: Reinlichkeit ist das halbe Leben. Es lebt sich besser mit gesunden Zähnen. Eine gute Frisur, kein Luxus. Kleider machen Leute. – Unser Essen: Das Sprungbrett in den Tag. Die Schulvesper. Das Mittagessen einst und jetzt. – Unsere Arbeit: Sitzschäden müssen nicht sein. Richtig lernen will auch gelernt sein. – Unsere Erholung: Übermüdung, eine nicht ganz ungefährliche Sache. Und wie steht's mit einem Hobby? Urlauber, wie man sie gerne sieht.

*Gesund sein – Übungssache (70):*

Unbekannte Mörder (Schlechte Gewohnheiten!). – Der Siebenschläfer (Schlafkünstler!) – Katzenwäsche (Waschtechniken!) – Iß Dich gesund! (Vitamine!) – Unser tägliches Brot. – Die köstliche Milch. – Der gesunde Fisch. – Gemüse, die tägliche Beikost. – Obst, eine Medizin. – Zahnschmerzen, wer ist schuld? – Feinde der Arbeit (Staub, Lärm, schlechte Haltung und Nachlässigkeit!). – Fein, wir machen eine Wanderung!

*Gesundheitserziehung mit dem Lichtbild (85):*

Alle die Gesundheit lieben, achten auf die guten Sieben!

6. Schuljahr

*Das Robinsonalter keine Idylle (87):*

Interessenverzweigung. – Kritischer Realismus. – Verändertes Gebaren. – Familienkonflikte. – Soziale Rangordnungen. – Religionskrisen. – Wetterleuchten der Pubertät.

*Vorbeugen ist besser als heilen (89):*

Gefährliches Leben: Verkehr. Hausunfälle. Feuer. Stille Wasser. Sittlichkeitsverbrechen. – Gefährliche Nahrung: Selbstmord mit Messer und Gabel. Verdorbene Gottesgaben. Gestörte Verdauung. Umstrittene Nahrung (Industriezucker, Fett, Fleisch!). Stimulanzen. – Gefährlicher Schmutz: Feinde des Lebens. Infektionen. – Seuchen, die Geißeln Gottes: Der Schwarze Tod. Cholera, die Krankheit aus den Brunnen. Pocken und der moderne Flugverkehr. Die unbesiegte Tuberkulose. Mörder Krebs. Zucker im Blut. Erkältungen, die Wegbereiter schwerer Erkrankungen. – Gefährliche Faulheit: Bewegungsmangel, eine Zeitunsitte. Sonnenbaden, nicht sonnenbraten. – Vernachlässigte Wunden: Der Tod nimmt auch mit kleinen Wunden vorlieb. Der Wundstarrkrampf. Impfen schafft Sicherheit für jeden. Tollwut, die besondere Gefahr der Tierfreundschaft.

*Mitten im Leben der Tod (108):*

Kleiner Bakterienkatechismus. – Ist sie wirklich so gefährlich, die Stubenfliege? – Irrtum über Irrtum bei der Blinddarmentzündung. – Winterzeit, Gefahrenzeit: Erfrierungen. Eisenbrüche. Schneeballwerfen. Heizen. Faschingsfreuden. Zehn Gebote für kalte Tage. – Der Übel größtes aber ist der Krieg.

*Anschauung überzeugt* (115): OETTLER'S Kartoffelexperiment.

## 7. Schuljahr

*Schüler im zweiten Trotz* (117):

Die Sonderstellung des 13. Lebensjahres. – Flucht Tendenzen. – Unechtheit. – Bewährungshunger. – Erziehungskatastrophen. – Ursachentherapie nicht Symptomvernichtung.

*Garanten der Gesundheit* (119):

Heilendes Licht: Die Sonne, eine mächtige Bundesgenossin. Ultraviolette Strahlen. Rachitis, eine Lichtmangelkrankheit. – Heilende Luft: Zwei Atmungsmöglichkeiten. Das ideale Luftbad. Und was ist eine Heimluftkur? – Heilendes Wasser: S. Kneipp's Naturheilkunde. Grundregeln der Wasserbehandlung. – Heilende Pflanzen: Die Herrgottsapotheke. Ausgezeichnete und gesunde Gewürze. – Heilende Hände: Unser Leben, eine nicht ganz ungefährliche Reise. Der Arzt, ein guter Lotse. Hausarzt oder Spezialist. Ärztliche Aufgabenbereiche. – Berühmte Ärzte: Hippokrates, der Vater der Medizin. Paracelsus, der Kündler einer neuen Zeit. A. Schweitzer, das Genie des Herzens. – Berühmte Laien: Florence Nightingale, der »Engel der Krim«. Henrie Dunant, der Gründer des Roten Kreuzes. Falscher Laiendienst. – Vom Sinn und Unsinn der Arznei: Regeln gegen den Arzneimittelmisbrauch. Für und wider die Hausapotheke. – Ärztliche Forschung: E. Jenner, der Mann, der die Pocken besiegte. – R. Koch, der Entdecker des Tuberkelbazillus. – Der medizinische Fortschritt: Zaubermedizin der Primitiven. Ihre Überwindung. Moderne Möglichkeiten. – Gesundheit, die Aufgabe aller: WHO, die Weltgesundheitsorganisation. Gesundheit, ein Anliegen der Regierungen. Wächter unserer Gesundheit. Von der Wiege bis zum Grabe. Krankenhaus oder Heimbehandlung.

*Gesund sein – gesund bleiben* (138):

Der Lotse. – Von den fünf Tugenden eines gesunden Lebens. – Sich regen bringt Segen. – Von der großen Freude über den kleinen Sieg. – Der Arznei Beste aber ist die Liebe. – Ordnung, die segensreiche Himmelstochter. – Ehrfurcht, die Demut des Herzens.

*Biologische Regelkreise (146):*

Selbstregulierungsmechanismen der Haut.

8. Schuljahr

*Geburtswehen eines neuen Menschenbildes (150):*

Disharmonisierte Disharmonisierung. – Haltungsverfall. – Gesundheitsschwierigkeiten. – Leistungsrückgang. – Bewegungsauffälligkeiten. – Leitbildsuche. – Versagen der Umwelt. – Experimentierfelder. – Bedürfnis nach selbstverantwortlicher Entscheidung. – Neue Grundakte des Unterrichts.

*Funktionen des Lebens (154):*

Die Verdauung: Der Hunger. Mundverdauung. Die Speiseröhre als Zufahrtsstraße zum Magen. Der Magen, kein fauler Freßsack. Der Darmweg. Vom Datum über das Blut zu den Zellen. Unterstützende Drüsen. Vollwertige Ernährung. Überernährungsgefahren. Zur Qualität unserer Kost. Die Guten Sieben. Fluorisierung des Trinkwassers, ein Streitgespräch. Ein bis zwei Darmentleerungen täglich. Unarten, die sich vermeiden lassen. – Die Atmung: Die Luft, unser Lebenselement. Die Nase, ein schon sehr vernachlässigtes Organ. Der Rachen als Vorraum des Körperinneren. Die Lunge, der Blasbalg des Lebens. Haltungsschäden. Rauchen oder Nichtrauchen, das ist nun die Frage. – Die Zirkulation: Blutkreislaufverständnis leicht gemacht. Blut, ein besonderer Saft. Die tickende Uhr des Lebens. Hilfe, es blutet. Hormone, unser Schicksal. Quicklebendig, aber mit gesunden Füßen. – Die Regulation. Allerlei Beobachtungen und Erfahrungen. Vom Sinn der Sinne. Das Wunder des menschlichen Auges. Das menschliche Ohr. Die idealste Nervenpflege, der Schlaf.

*Der Mensch – das rätselhafte Wesen (178):*

Was ist ein Mensch wert? (Aufbaustoffe). – Nein, sagt der Biologe (Zellen, Gewebe, Organe). – Die Befehlsstelle (Gehirn). – Höhlenbewohner (Kopfhöhlen). – Der Adamsapfel (Kehlkopf). – Das Herz am rechten Fleck (Herz). – Tiefschlag (Herzzügler und -beschleuniger). – Gefahrenzone eins (Blinddarm). – Warum holt der Arm weiter aus als das Bein? (Gelenke). – Das Vöglein unter dem Fuß (Fußgewölbe). – Der Siebenerwirbel (Die Wirbelsäule). – Der Weg Deines Butterbrotes (Verdauungsvorgang). – Das ideale Kleid (Ober-, Leder- und Unterhaut). – Der Fortschritt (Gesunder Gang).

*Wenn der Tod die Freude hat, dem Leben zu dienen* (199):  
Tierkörperpräparationsbeispiel.

## 9. Schuljahr

*Das Jahr der Lebenshilfe* (202):

Die Erwartungen der modernen Pädagogik. – Die Forderungen der Wirtschaft. – Das Interesse der Jugendpsychologie. – Folgerungen für die Gesundheitserziehung.

*Irrtümer, die die Gesundheit kosten* (204):

Ein Gift ist keine Nahrung: Denaturierte Nahrung. Andere Trinkstimulationen. Geistige Drogen. Die Welt hungert, wir völlern. Gift in der Nahrung. – Ein Umhang ist kein Kleid: Eine kleine Kleiderkunde für jedermann. Fragen zum Nachdenken. Aktion Kleiderpflege. Verführerin Mode. – Ein Unterschlupf ist keine Wohnung: Die ideale Lage. Die luftige Wohnung. Das ruhige Heim. Die saubere Behausung. Das sichere Haus. – Ein Job ist kein Beruf: Arbeitshygiene. Gesundheitsvorsorge in den Betrieben. Unfälle verhüten besser als Unfälle vergüten. Erholungsproblematik. – Ein Make-up ist keine Körperpflege: Sieben Gebote zur Körperpflege. Ein Nagelpflegekurs in Leitsätzen. Schönes Haar, gesundes Haar. Schönheitstips, die nicht viel kosten. – Ein Abenteuer ist keine Liebe: Darf man schon flirten? Geschlechtskrankheiten nicht harmlos. Echte Menschenliebe am Unfallplatz. Laiendienst am Kranken. – Ein Hirntier ist kein Mensch: Wie entstand einst der Mensch? Wie entsteht jetzt der Mensch? Menschliche Not entwickelt menschliche Kraft. Nicht immer gelingt die Aussöhnung zwischen Mensch und Umwelt.

*Vorsorgende Gesundheitserziehung* (231):

Drei gute Freunde: Jugendschutzgesetz, Arzt und Apotheker. – Schlechte Freunde: Nikotin, Verführung. – Schönheit: Kosmetik als Lebenshilfe. – Landespflege um des Menschen willen: Die grüne Charta von der Mainau. – Gesunde Augen für die Schönheit dieser unserer Welt: Ein Merkblatt. – Stimmt denn nun aber auch alles? (Ein Gesundheitstest.)

*Auch Dein Kind hat Fragen: Sexualpädagogische Anregungen für einen Elternabend* (249).

*Robert Burger:*

Realschule und Gymnasium

Grundprobleme

Probleme aus dem Fachlehrersystem	255
Probleme aus der Tradition	257
Probleme aus der Akzentuierung entwicklungspsychologischer Erscheinungen	260

Einzelpläne

Gymnasien	263
Unterstufe	264
Mittelstufe	270
Oberstufe	284
Realschulen	289

Anhang

A) 21 Tage Grundgymnastik für Turner der Aufbauklassen (A III–A I)	293
B) Aus Burger »Das humane Gymnasium«	
I. Was man vom Rauchen wissen sollte	294
II. Erhalte Dich gesund	296
III. Lerne richtig	298
IV. Voraussetzungen erfolgreichen Lernens	300
C) Schrifttum	
I. Einschlägige Veröffentlichungen der Verfasser	303
II. Weiterführendes Schrifttum	304
D) Stichwortverzeichnis	308