

Vorwort	4
Themen der Jahrgangsstufen 1 und 2	5
Das bin ich	5
Körperteile und ihre Funktionen	8
Körperpflege	14
Meine Zähne	20
Meine fünf Sinne	27
Achtsamer Umgang mit dem Körper	33
Themen der Jahrgangsstufen 3 und 4	37
Das Auge	37
Innerer Aufbau des menschlichen Körpers	49
Pubertät/Sexualerziehung	60
Sich und anderen helfen	67
Gesunde Lebensführung	72
Reflexion	77