

GESUNDHEIT & VORSORGE

# Dein Gesundheitsfahrplan

COACHING-INFO FÜR JUNGE MENSCHEN



# Kinder- und Jugendvorsorgeuntersuchung

## Schule und Familie

Sehr viel Zeit in deinem Leben verbringst du derzeit in der Schule oder gemeinsam mit deiner Familie und Freunden. Der wertschätzende Umgang miteinander ist ein wichtiger Bestandteil deiner positiven Gesundheitsentwicklung. Falls du in deinem Umfeld auf Probleme stößt, die du alleine nicht meistern kannst, gibt es Experten, die dir helfen können.

Wenn es in der Schule oder Familie Probleme gibt, ist es wichtig, darüber zu sprechen. Zum Beispiel beim Coaching-Gespräch mit deinem Arzt.

## Essverhalten

Um körperlich und geistig gut drauf zu sein, brauchst Du die richtige Ernährung. Auf der Ernährungspyramide siehst du, wie du dein Essen und Trinken gestalten solltest.

### Ernährungstipps

- täglich: Gemüse, Obst, Vollkornlebensmittel, selten Weißmehlprodukte, Milch und Milchprodukte
- ein- bis zweimal wöchentlich Fisch, pro Woche bis zu drei kleine Portionen Fleisch und fettarme Wurst
- Spare bei Fettem, Süßem und Salzigem wie z.B. Pommes, Snacks, Cola & Co.
- Tank dich fit mit viel Wasser und ungesüßten Getränken.

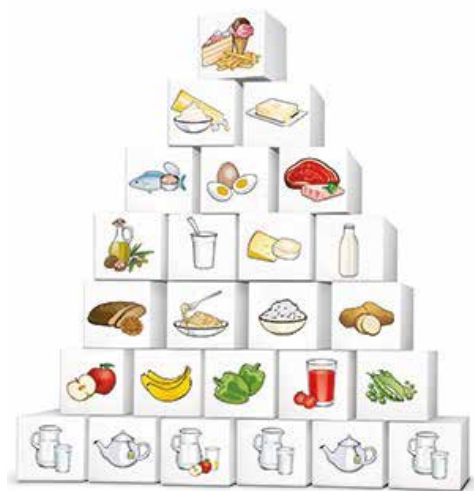
## Rauchen

Das Nikotin in den Zigaretten macht schnell abhängig. Anfangs ist man der Meinung, dass man rasch wieder aufhören kann, aber der Griff zur Zigarette wird schnell zur Sucht.

Verschiedene Stoffe des Zigarettenrauches können den Körper schädigen. Am besten ist es daher, gleich gar nicht mit dem Rauchen zu beginnen. Wer raucht, setzt sich selbst der Gefahr aus, krank zu werden.

**Achtung:** Nutze Dein Geld besser für andere Dinge, die dir wichtig sind.

Die österreichische Ernährungspyramide



 Bundesministerium  
Soziales, Gesundheit, Pflege  
und Konsumentenschutz

## Alkohol

Alkohol wird bei verschiedenen Anlässen getrunken, bei Feiern, Partys oder auch am Wochenende. Manche trinken nur, um erwachsen zu wirken, ohne dass ihnen der Alkohol schmeckt. Übergewicht und Kreislaufprobleme sind die ersten negativen Anzeichen von übermäßigem Alkoholkonsum. Jeder Rausch zerstört einen Teil deiner Zukunft: deine Gehirnzellen!

Alkohol ist kein Problemlöser! Im Gegenteil: Du riskierst, noch mehr Probleme zu bekommen. Also: Behalt einen klaren Kopf und leg dir selber keine Steine in den Weg!

## Drogen

Es gibt einige Faktoren, die die Entwicklung einer Drogenabhängigkeit begünstigen, wie etwa Flucht vor unangenehmen Situationen und Gefühlen, Orientierungslosigkeit.

Bestimmte Ereignisse und Lebensereignisse, die bedrohlich und ausweglos erscheinen, Trennung von einer geliebten Person, Über- oder Unterforderung in der Schule, können ebenfalls ein Suchtverhalten begünstigen. Drogen machen sehr schnell abhängig, viele schon nach der ersten Einnahme.

Gib dich nicht dem Gruppenzwang hin! Ein selbstbewusstes ‚NEIN‘ kann auch anderen helfen, den Drogen zu widerstehen!

## Medien

Der Umgang mit Fernsehen, Computer, Handys, Internet, sozialen Netzwerken (z.B. Facebook, Twitter ...) usw. vermittelt wertvolles Wissen und Fähigkeiten. Übermäßiger Konsum birgt jedoch die Gefahr einer Abhängigkeit. Die Meisten nutzen Medien zum Spaß oder benötigen sie für die Schule und bekommen damit keine Probleme. Andere sind so fasziniert, dass das reale Leben an Stellenwert verliert.

Sprichst du schon mit deinen Freunden oder tippst du noch?

## Sport, Bewegungsprogramme

Entdecke die Welt des Sports – egal ob in der Schule oder in der Freizeit, im Turnunterricht oder im Sportverein.

Ob für Teamplayer oder Einzelkämpfer, es gibt für jeden Sportarten, die nicht nur gesund sind, sondern auch Spaß machen.

Dein Smart Phone verrät dir nicht nur wie viele Schritte du heute gemacht hast, sondern auch, wo es in deiner Nähe gute Sportangebote gibt.

### SVS-Gesundheitshunderter

**Nach erfolgreichem Gesundheits-Check** ist eine **Unterstützung** in der Höhe von **100 Euro** für Sportwochen, Schikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder qualitätsgeprüfte Programme für Kinder (siehe [svs.at/gesundheitspartner](https://svs.at/gesundheitspartner)) möglich!

### Nützliche Links

[svs.at/gesundheitscheckjunior](https://svs.at/gesundheitscheckjunior)

[paediatric.at/aerzte-kliniken](https://paediatric.at/aerzte-kliniken)

[gesundheit.gv.at](https://gesundheit.gv.at)

[kindermedika.at](https://kindermedika.at)