

GESUNDHEIT & VORSORGE

Dein Gesundheitsfahrplan

COACHING-INFO FÜR JUNGE MENSCHEN



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. Instagram, TikTok...) usw. vermittelt 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.

Achtung: (Soziale) Medien verbreiten auch Falschinformationen. Hinterfragen und qualitätsgesicherte Quellen nutzen hilft, um richtige Informationen zu erhalten.

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 Junior** ist eine **Unterstützung** in der Höhe von **100 Euro** für Sportwochen, Schikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder für gesundheitsfördernde Maßnahmen (im Bereich Bewegung, Ernährung, mentale Gesundheit oder Körperarbeit) möglich!

Nützliche Links

svs.at/gesundheitscheckjunior
paediatric.at/aerzte-kliniken
gesundheit.gv.at
kindermedika.at