

# Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

J2/Paed.Check 16.0



## „Coole Durstlöscher!“

Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien. Das gilt auch für alkoholische Getränke. Wenn du beim Trinken Kalorien sparen möchtest, fährst du mit Wasser am besten.



## „Volle Kraft voraus!“

Nutze möglichst viele Gelegenheiten, um dich zu bewegen: Zu Fuß zur Schule gehen, mit dem Rad zu Freunden fahren oder ein Sport, der dir Spaß macht – das macht Muckis und ist gut gegen Stress. 90 Minuten am Tag oder mehr sind prima.



## „Der Klügere trägt Helm!“

Einen Helm beim Radfahren zu tragen oder Protektoren beim Hockey oder Fußball ist nicht peinlich, sondern schlau. Das gilt auch für das Eincremen bei Sonne. Denn nichts ist uncooler als ein Sonnenbrand!



## „Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Gesundheit achtet, kommt bei anderen besser an. Es lohnt sich deshalb, regelmäßig die Zähne zu putzen, nicht zu rauchen und seine Ohren nicht mit unnötigem Krach zu quälen.



## „Zeig, was du drauf hast!“

Zu Hause gibt es oft Zoff wegen Kleinigkeiten im Haushalt. Du kannst für gute Stimmung sorgen, indem du mit anpackst: beim Einkaufen, Putzen oder beim Kochen für die Familie.



## „Zudröhnen bringt's nicht!“

Wenn's mal schlecht läuft, lenken Rauchen, Alkohol, Kiffen oder Glücksspiele ab. Aber nur für den Moment. Eine echte Hilfe bei größeren Sorgen sind Menschen, die dir wirklich zuhören.



## „Noch Fragen?“

Sex ist spannend und macht Spaß – wenn man gut Bescheid weiß, umso mehr. Informationen zu Sex findest du auch unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check unter: [www.aid.de/paedcheck](http://www.aid.de/paedcheck)

[www.aid.de](http://www.aid.de)  
[www.kinderaerzte-im-netz.de](http://www.kinderaerzte-im-netz.de)