

Was Jugendliche brauchen – darauf solltest du achten!

Paed.Check J1



„Gemeinsam schmeckt's am besten!“

Einmal am Tag gemeinsam essen tut dir und der ganzen Familie gut. Dann kann man über Dinge reden, für die sonst keine Zeit ist.



„Coole Durstlöscher!“

Bei Durst sind Wasser und ungesüßte Tees die beste Wahl. Süße Säfte und Fertiggetränke sind meist randvoll mit unnötigen Kalorien.



„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.



„Gesund sein ist angesagt!“

Wer auf seinen Körper achtet, kommt bei anderen besser an. Regelmäßiges Putzen und 2 Zahnarztbesuche im Jahr halten deine Zähne gesund. Ohne Rauchen bleibst du fitter.



„Respekt!“

Jeder ist anders, aber nicht schlechter als du. Deshalb: Bevor du vorschnell urteilst, höre erstmal zu oder wäge ab. Denn jeder wünscht sich Respekt, genau wie du.



„Noch Fragen?“

Sex ist spannend. Informationen zu Sex findest du auch unter www.bzga.de. Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen:

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Merkblätter zu Vorsorgeuntersuchungen/Paed.Check
unter: www.aid.de/paedcheck

www.aid.de
www.kinderaerzte-im-netz.de



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.