

## Gesund ist, immer zu wissen, was gesünder macht.

### 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.

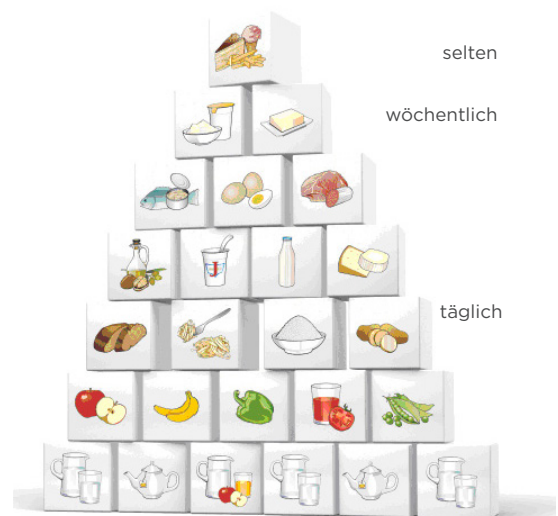
### Essverhalten

Für eine gute körperliche und geistige Entwicklung braucht man die richtige Ernährung. Auf der Ernährungspyramide siehst du, wie du die Ernährung gestalten sollst.

#### Ernährungstipps

- täglich: Gemüse & Obst, Getreide, Milch und Milchprodukte
- ein- bis zweimal wöchentlich: Fisch
- ausgewogen: Fleisch, fettarme Wurst, bis zu drei Portionen pro Woche
- **Vermeide zu viel Fett, Süßes und Salz, wie z.B. Pommes, Cola & Co**
- ausreichend trinken, am besten Wasser, ungesüßte Getränke

### Die österreichische Ernährungspyramide



### 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:

Auch Passivrauch gefährdet deine Gesundheit!

## 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 Zellen!



Zukunft: deine Gehirnzellen!

**Wer früh beginnt regelmäßig zu trinken, läuft Gefahr, alkoholkrank zu werden!**

## Drogen

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



Bestimmte Ereignisse und Lebenserfahrungen, 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, Bewegungsprogramm

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.**

## SVA Gesundheitshunderter

Nach erfolgreichem Gesundheits-Check ist eine Unterstützung in der Höhe von 100 Euro für Schulsportwochen, Schulschikurse, Sportvereinsmitgliedsbeiträge oder qualitätsgeprüfte Programme für Kinder (siehe Kooperationsdatenbank unter [www.svagw.at/kooperationspartner](http://www.svagw.at/kooperationspartner)) möglich!

## Nützliche Links

[www.sva-gesundheitsversicherung.at](http://www.sva-gesundheitsversicherung.at)  
[www.docs4you.at](http://www.docs4you.at)  
[www.gesundheit.gv.at](http://www.gesundheit.gv.at)