

# 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.



### Cooler Durstlöcher

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](http://www.bzga.de). Frag auch deinen Arzt, denn dumme Fragen gibt es nicht.

Anmerkungen: