

Informationsmaterialien für Kinder

Internet, Smartphone und Social Media – Fluch oder Segen?

Kaum ein Kinder, welches heute ohne Smartphone oder Internetzugang aufwächst. Doch im Netz gibt es nicht nur unzählige Möglichkeiten, sondern auch Gefahren. Daher ist es wichtig Kindern und Jugendlichen einen reflektierten Umgang mit Medien zu vermitteln. Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG) hat Flyer herausgebracht, die das Thema kindgerecht aufgearbeitet haben.

Flyer zum Internet:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Gluecksspielsucht/2015/2015_Internet_Jugend_Faltblatt_A3.pdf

Flyer zum Smartphone:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Gluecksspielsucht/2015/2015_SmartTab_Jugend_Faltblatt_A3.pdf

Flyer zu den Sozialen Medien:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Gluecksspielsucht/2015/2015_SozNetz_Jugend_Faltblatt_A3.pdf

Von der Spielekonsole bis zu Sportwetten – Sportbegeisterung oder Suchtpotential?

Zu fast allen Sportarten gibt es inzwischen auch eine virtuelle Version. Teilweise gibt es inzwischen sogar Profiligen, die Meisterschaften an der Spielekonsole austragen. Viele dieser Spiele sind bereits für Kinder und Jugendliche freigegeben und erfreuen sich so großer Beliebtheit. Diese sollte aber nicht in eine Abhängigkeit oder Sucht führen. Zudem können sich aus Spielen zum Teil Kostenfallen ergeben. Daher ist es wichtig Kinder und Jugendliche vor den Gefahren zu schützen und z.B. Spielzeiten festzulegen. Um Kinder für die Gefahren zu sensibilisieren gibt es einen Flyer der LZG.

Flyer zum Zocken:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Gluecksspielsucht/2015/2015_Zocken_Jugend_Faltblatt_A3.pdf

Eine weitere Form der Spielsucht können Sportwetten darstellen. Per Gesetz ist Personen unter 18 Jahren zwar die Abgabe von Wetten verboten, aber gerade bei jungen Erwachsenen erfreuen Sie sich großer Beliebtheit. Doch Sportwetten sind ein Glücksspiel. In einer Informationsbroschüre fasst die LZG die wichtigsten Informationen für Jugendliche und junge Erwachsene zusammen.

Informationsbroschüre Sportwetten:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Suchtpraevention_Download/Gluecksspielsucht/2015/2015_Sportwetten-Broschuere.pdf

Vom Sportmuffel zum Couch-Potato – Warum Bewegung wichtig für die Gesundheit ist

Die Schwere zwischen leistungsstarken und fitten Kindern und Jugendlichen und denjenigen, die bereits in frühen Jahren Bewegungseinschränkungen aufweisen geht immer weiter auseinander. Seit mehreren Jahren steigt die Zahl der Kinder mit Übergewicht oder gar Adipositas an. Ursache hierfür sind ein unausgewogener und kalorienreicher Nahrungsstil sowie Bewegungsarmut. Warum Bewegung wichtig ist und welche Bewegungsformen es gibt, beschreibt der Flyer der LZG kindgerecht. Ziel muss es sein auch die Bewegungsmuffel für den Sport zu begeistern.

Flyer zur Bewegung:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Bewegung%20und%20Ernaehrung_Download/2009-2018%20Archiv/2013_Bewegung_macht_Spess_Flyer.pdf

Alkohol – Kenn dein Limit!

Alkohol und Sport passen nicht zusammen! Dies ist die klare Botschaft in einer Infobroschüre der Initiative „Kenn Dein Limit“. Aber nicht nur die Unverträglichkeit von Promille mit sportlicher Aktivität ist im Kampf gegen den Alkoholmissbrauch ein Thema. Auch die Gefahren von Alkopops, „Komasaufen“, Persönlichkeitsveränderungen, Wahrnehmungsstörungen, Gesundheitsrisiken und zahlreiche weitere Risikopunkte werden von der Kampagne „Kenn Dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung thematisiert. Die dazugehörige Kampagnen-Homepage richtet sich explizit an Jugendliche und bietet neben Informationen auch einen Selbsttest an.

Das informative und übersichtliche Limit Magazin von „Kenn Dein Limit“ gibt es hier:

<https://www.kenn-dein-limit.info/downloads-co/materialien.html>

Hier geht es zu den allgemeinen Informationen zur Kampagne „Kenn Dein Limit“:

<http://www.kenn-dein-limit.info/>