

Hilfsmaterialien zu Ernährung, Suchtprävention und AIDS/ STD Prävention

Die Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland Pfalz e.V. (LZG) bietet zu den Themen Ernährung, Suchtprävention sowie zur AIDS/STD Prävention verschiedene, zum großen Teil kostenlose, Hilfsmaterialien an. So kann zum Beispiel mit der „Erlebniskiste Ernährung“ Kindern und Jugendlichen die Bedeutung von richtiger Ernährung schon im frühen Alter nahe gebracht werden. Eine große Auswahl verschiedener Postkarten, Poster, Sticker und Falblätter mit starken Aussagen sollen zum Nachdenken und richtigen Handeln anregen.

Genauere Informationen und bestellbare Artikel finden Sie hier:

<https://www.lzg-rlp.de/de/lzg-shop.html>

Spielsucht mit Aufklärung bekämpfen

Zum Thema Glücksspielsucht und Spielsucht im Allgemeinen bietet die LZG kostenlose Informationen und Präventionsstrategien an. Aus Flyern zum Downloaden können Eltern und Verwandte bis hin zu Übungsleiter oder Lehrer ausführliche Informationen entnehmen, oder weitere Hilfsmittel direkt bei der LZG bestellen.

Hier die Links zum Download der Flyer:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2014-03_EI_33_Zocken.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-11_EI_16_glueck_im_spiel.pdf

Hilfsmaterialien können Sie hier bestellen:

<https://www.lzg-rlp.de/de/suchtpraevention.html>

Hilfe beim Umgang mit Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung

Mit detaillierter Darstellung des Krankheitsbildes und Anregungen zum Umgang mit betroffenen Kindern im Alltag reicht die LZG hilfreiche Informationen zur Aufmerksamkeits-Defizit-/Hyperaktivitäts-Störung. Diese zielen darauf, dass das Verhalten des Kindes besser verstanden wird und es somit zielgerichteter erzogen werden kann. Auch Erwachsene im Umfeld von betroffenen Kindern sollen besser mit der Situation umgehen können und selbst eine gesunde Lebensweise aufrechterhalten.

Den Link zum Download des Flyers gibt es hier:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-12_EI_32_ADHS.pdf

Erkennen, Unterscheiden und Helfen bei Essstörungen

Es ist allgemein bekannt, dass es verschiedene Essstörungen gibt. Weniger bekannt ist jedoch, dass es große Unterschiede im Verlauf dieser ernstzunehmenden Krankheiten, dem Essverhalten und dem psychischen Ursprung gibt. Auch welche Folgen eine Essstörung nach sich ziehen kann, ist nicht unbedingt gängiges Wissen. Das Essverhalten von Erwachsenen im Umfeld von betroffenen Kindern und Jugendlichen kann ebenfalls großen Einfluss auf die Entstehung von Essstörungen nehmen. Die LZG hilft mit ausführlichem Material zu den Essstörungen Magersucht, Bulimie und Adipositas, mit den Krankheitsbildern umzugehen. Ebenso gibt es Flyer zur gesunden Ernährung mit „Snacks to go“ und der richtigen Getränkeauswahl.

Informationen zu Essstörungen:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2013-10_EI_31_magersucht.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2011_EI_26_Bulimie.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_adipositas.pdf

Lesenswertes zur richtigen Ernährung:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_14_snack-to-go-2-aufl-2010.pdf

<https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/2011-Elterninfo-20-Trinken.pdf>

Alkoholmissbrauch als Problem aller Generationen

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, Alkohol am Steuer, „Komasaufen“, der Zusammenhang von Alkohol und Sexualität, Persönlichkeitsveränderungen, Wahrnehmungsstörungen, Gesundheitsrisiken und zahlreiche weitere Risikopunkte werden von der LZG und der Kampagne „Kenn Dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung thematisiert.

Infolyer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_23_alkoholfrei_fahren.pdf

<https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/elterninfo8-komasaufen.pdf>

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_03_alkopops.pdf

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

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

Allgemeine Informationen zur Kampagne „Kenn Dein Limit“:

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

Die vielen schädlichen Facetten der Alltagsdroge Rauchen

Das Rauchen in öffentlichen Gebäuden, Kneipen und Restaurants ist seit Februar 2008 verboten. Doch die Diskussion über das Rauchen in unserer Gesellschaft ist weiterhin präsent. Auch Kinder und Jugendliche, die nicht unbedingt Zigarettenraucher sind, werden der Gefahr ständig ausgesetzt. Passivrauchen oder Shisharauchen, selbst wenn es ungefährlich erscheint, können zum Einstieg in das Rauchen von Zigaretten führen. Wichtig ist dabei, Rauchen stets als Sucht zu erkennen und die Gefahren nicht zu unterschätzen. Allgemeine Informationen zu jugendlichen Rauchern bieten unter anderem die DAK – Gesundheit, der Baden-Württembergischer Landesverband für Prävention und Rehabilitation, die LZG oder auch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung an.

Flyer zum Passiv-und Shisharauchen:

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_passivrauchen.pdf

https://www.lzg-rlp.de/files/LZG-Shop/Elterninfos/Elterninfo_shisha.pdf

Internetseiten mit allgemeinen Informationen:

<http://www.rauchfrei-info.de/informieren/verbreitung-des-rauchens/raucherquote-bei-kindern-jugendlichen/>

http://www.dak.de/dak/gesundheit/Jugendliche_Raucher-1077120.html

http://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/interessante_themen/gesundheit_folgeschaeden/krankheiten_und_symptome/warum_rauchen_fuer_teenager_besonders_schadlich_ist.cfm

Kinder stark machen –Eine Drogenpräventionskampagne der BZgA

Kinder und Jugendliche vor der Drogenabhängigkeit zu bewahren kann unter Umständen eine schwierige und aufwendige Aufgabe sein. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung betreibt eine Kampagne unter dem Namen „Kinder stark machen – für ein suchtfreies Leben“. Mit ihr werden Eltern, Sportvereine und Schulen gezielt informiert und dabei unterstützt, Kinder und Jugendliche drogenfrei aufwachsen zu lassen. Mit kostenlosen Materialien hilft die BZgA Erwachsenen, den Kindern in ihrem Umfeld eine drogenfreie Zukunft zu sichern – egal ob es um Alkohol, Tabak, Rauschgift oder andere Drogen geht.

Umfassende Informationen und kostenlose Unterstützung bekommen Sie hier:

<http://www.kinderstarkmachen.de/>