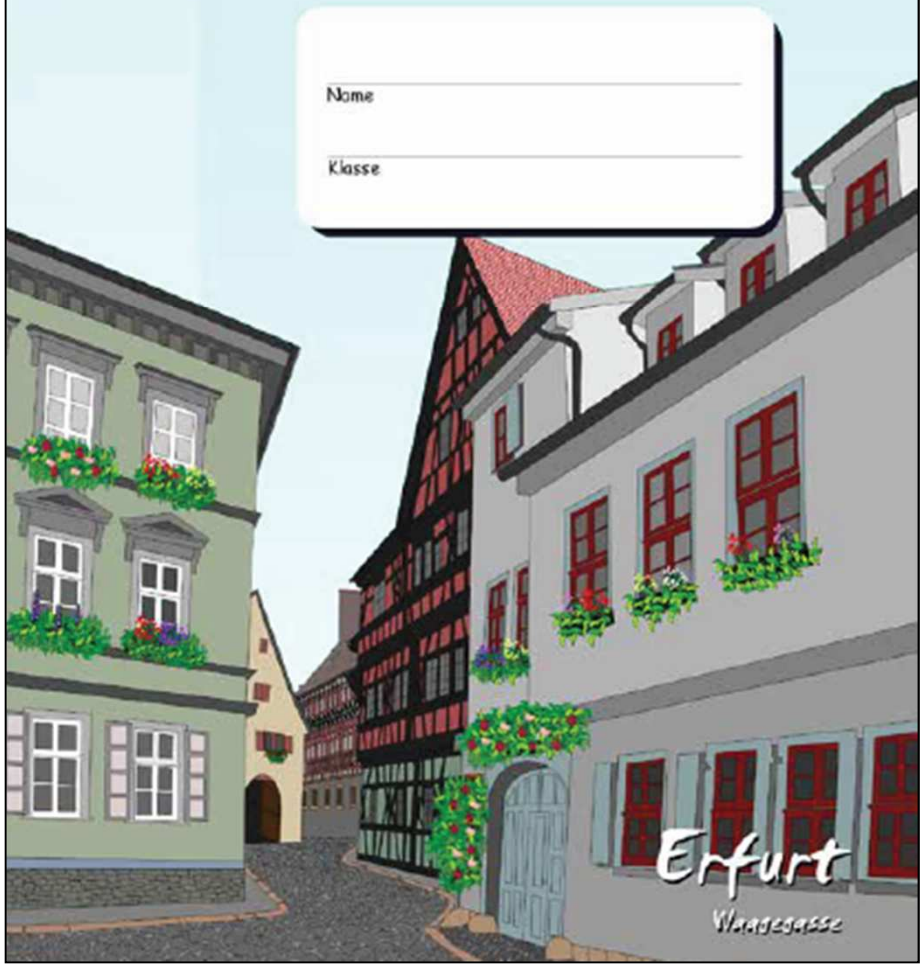
HAUSAUFGABENHEFT

für das Schuljahr 2014/2015

Name

Klasse



Herausgeber: prae-venio e.V. - Gesundheit, Prävention und Beratung

Erfurt
LANDESHAUPTSTADT THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Idee, Layout und Umsetzung: EURATIBOR

Gefördert durch das Jobcenter Erfurt

EURATIBOR e.V. www.euratibor.de
Projekt Multimedia www.fuer-klare-koepfe.de

Ausgezeichnet mit dem DEICHMANN-Förderpreis 2007 durch Dieter Althaus, Ministerpräsident des Freistaates Thüringen.

Projekt des Monats Mai 2010 vom Bundesministerium für Gesundheit

Fachliche Begleitung und Redaktion
prae-venio e.V. - Gesundheit, Prävention und Beratung und Koordinatorin Suchtprävention und Sachgebietsleitung Prävention und Gesundheitsförderung des Amtes für Soziales und Gesundheit der Stadt Erfurt
Erscheinungsjahr: 2014
Auflage: 2.000
Druck: Druckhaus Gera GmbH

Der Druck dieses Hausaufgabenheftes für das Schuljahr 2013/2014 für die sechsten Klassen der Erfurter Schulen war möglich durch die freundliche Unterstützung der Stadt Erfurt, im Besonderen des **Amtes für Soziales und Gesundheit und des Jobcenters Erfurt**

Gutenberggymnasium zu Erfurt

Was du dir ansehen solltest

30 - 31 Impfen
44 - 45 Safer Sex/AIDS
60 - 61 Mobbing
62 Schulschwänzen
63 Handy und Musikplayer im Straßenverkehr
64 - 65 Handy/Happy Slapping
66 - 67 Elektronische Soziale Netzwerke
68 - 69 Rauchen
70 - 71 Drogenmissbrauch
72 - 73 Häusliche Gewalt/Sexueller Missbrauch
74 - 75 Hörschäden
76 - 77 Alkoholmissbrauch
78 - 79 Irreführende Werbung
80 - 81 Moos - Kohle - Knete/Schulden
122 - 123 Lebenskurve
124 - 125 Das erste Mal
126 - 127 Wie gesund ist Barby?
128 - 129 Gesunde Ernährung
130 - 131 Salz und Zucker/Mundhygiene
132 - 132 Bewegung ist Leben/Haustiere
134 - 135 Der Weg des Wassers
136 - 137 Umweltschutz
138 - 139 Werden wir ein Plastikplanet?
140 - 141 Graffiti
142 - 143 Medikamentenmissbrauch
144 - 145 Neue Medien/Fernsehsucht
146 - 147 Schnüffelstoffe/Sudoku
148 - 149 STI
150 - 151 Ausflugsziele in Thüringen/Fahrradsicherheit
152 - 153 Impfkalender/Impftermine
154 - 155 Freistaat Thüringen/Unsere 16 Bundesländer
156 - 157 Aktionstag/Kreuzworträtsel
158 - 159 Fragebogen/Experiment
160 - 161 Bundesgartenschau/Familienpass
162 - 163 Kontaktadressen, Sorgentelefon/Notenspiegel

130 Salz und Zucker

Warum zu viel krank macht:

Kinder und Jugendliche konsumieren zu viele kochsalzhaltige Lebensmittel. Durch den häufigen Umgang mit Kochsalz gewöhnst du dich schnell daran. Dadurch wird der Grundstein für Bluthochdruck, Arterienverkalkung, Schlaganfall, Nierenversagen und Herzinfakt gelegt. In vielen Fertiggerichten und Knabberzeug ist zu viel Salz.

Bei Zucker sieht es nicht viel besser aus. Du bist im Begriff zu verlernen, wie natürliche Fruchtsüße schmeckt, wenn du regelmäßig raffinierten Zucker zu dir nimmst. Viele Produkte enthalten Zucker, von denen du es gar nicht erwarten würdest. In Getränken, Dressings, Soßen und Ketchup hat sich oft sehr viel Zucker versteckt. Zucker in größeren Mengen kann Karies, Durchfall, sogar Diabetes verursachen.

Die Nahrungsmittelindustrie produziert das, was viele kaufen. Daher: Erst lesen (welche Inhaltsstoffe!) ...überlegen und... wenn gut, dann kaufen. Zum Beispiel kann in süßen Milchdrinks auf zugesetzte Mineralstoffe und Vitamine hingewiesen werden, um vom Zucker abzulenken. In so genannten "Light-Produkten" ist zwar weniger Fett enthalten, dafür aber sehr viel Zucker. Die leichten "Milch-Pausensnacks" bestehen aus 60% Fett und Zucker und sind damit nicht zur gesunden Ernährung geeignet. Glutamat ist ein Geschmacksverstärker, der dick machen kann. Um die Kennzeichnung als Geschmacksverstärker zu umgehen, steht oft "glutamathaltiger Hefeextrakt" oder nur "Hefeextrakt" aufgedruckt.

Eure Alternativen:

Speisen nicht salzen, sondern würzen, mit Kräutern und Gewürzen

Naturjoghurt selbst mit Früchten versehen

Früchte zu Mus pürieren

KEINE Fertiggerichte oder eingepackte Nahrung essen, mehr selbst kochen (frisches Gemüse verwenden)

Damit unser Körper immer wieder mit Nährstoffen versorgt wird, sind 5 kleine Mahlzeiten am Tag zu empfehlen. Dabei gehört zu jeder Mahlzeit ein Getränk. Wichtig ist auch wie, mit wem und wo wir essen. Man sollte versuchen, so häufig wie möglich zu einer festen Essenszeit an einem festen Essensplatz gemeinsam mit der ganzen Familie und ohne Ablenkung zu essen. Zum Essen braucht man auch etwas Zeit, um es langsam und ohne Hektik genießen zu können.

Die Ernährungspyramide ist in Lebensmittelgruppen eingeteilt. Getränke, Brot und Getreide , Obst und Gemüse, Milch- und Milchprodukte, Fleisch, Wurst, Fisch und Ei, Fette und Öle, Süßigkeiten und Knabbereien. Die Lebensmittelgruppen werden in die 3 Ampelfarben grün , gelb und rot eingeteilt, um die Verzehrmengen anschaulich darzustellen.

Bei pflanzlichen Lebensmitteln und kalorienfreien oder -armen Getränken gilt die Ampelfarbe grün: Prima! Okay bei Hunger! Von Lebensmitteln dieser Gruppe kann bei Hunger gerne und häufig gegessen werden.
Die Getränke bilden die Basis der Ernährungspyramide. Unser Körper hat einen hohen Bedarf an Flüssigkeit, da er zu ca. 50 - 80 % (abhängig vom Alter, Körperbau und Geschlecht) aus Wasser besteht. Daher müssen wir ausreichend trinken und am besten, bevor wir Durst bekommen. Unser Flüssigkeitsbedarf ist nicht immer gleich. Im Sommer, beim Sport oder bei Fieber ist er erhöht. Die benötigte Flüssigkeitsmenge steigt auch mit dem Alter von ca. 800 ml mit 6 Jahren auf 1,5 Liter im Jugendalter. Ideale Durstlöscher sind Wasser, ungesüßter Tee und verdünnter Fruchtsaft. Limonaden, Cola, Eistee und Fruchtsäfte enthalten viel Zucker und sind daher nicht als Getränk geeignet. Obst und Gemüse sind durch ihren hohen Gehalt an Vitaminen, Mineral- und Ballaststoffen sehr wertvoll für unseren Körper und wirken sich positiv auf unsere Gesundheit aus, indem sie vor Krankheiten schützen. Am Tag werden 5 Portionen Obst und Gemüse empfohlen.
Brot, Reis, Nudeln, Kartoffeln und Getreide gehören auch zur Basis unserer Ernährung. Vollkornprodukte haben einen hohen Anteil an wertvollen Inhaltsstoffen.

— 5 x am Tag Obst und Gemüse —

Die aid-Ernährungspyramide

Bei tierischen Lebensmitteln gilt die Ampelfarbe gelb. Das heißt Fleisch, Wurst, Eier, Fisch, Milch und Milchprodukte kann ich essen, aber nicht zuviel, sondern in Maßen! Einmal die Woche sollte mindestens Fisch verzehrt werden und 2 mal in der Woche Fleisch.

Bei Fett- und zuckerreichen Lebensmitteln gilt die Ampelfarbe rot: Stopp! Lebensmittel aus dieser Gruppe sollten nur selten und in geringen Mengen verzehrt werden, da sie sehr kalorienhaltig sind. Sie stehen daher an der Spitze der Pyramide. Dazu gehören Speisefette wie Butter, Margarine, Bratfette und pflanzliche Öle, Sahne, Süßwaren und Knabberartikel. Fette liefern dem Körper nicht nur Energie sondern auch ungesättigte Fettsäuren und fettlösliche Vitamine. Sie sind für eine ausgewogene Ernährung wichtig. Überschüssiges Fett wird allerdings vom Körper gespeichert. Fettpölsterchen sind die Folge. Naschen ist erlaubt. Wichtig ist nur der bewusste Umgang mit den Leckereien. Natürlich sind auch Fertigprodukte und Fast Food nicht verboten. Allerdings sind sie teurer als selbstgekochte Gerichte, sie schmecken oft gleich und enthalten viel Fett, Zusatzstoffe und wenig gesunde Nährstoffe.

Gesunde, gepflegte Zähne und ein festes, rosarotes Zahnfleisch lassen dich selbstbewusst und freundlich **lächeln!** Du schaffst das mit der richtigen Putztechnik und der täglich neuen Freude an natürlichen, hellen, glatten Zähnen.

Piercing im Mund und Glitzerzahn

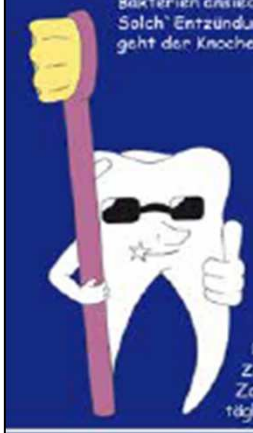
Wenn du darüber nachdenkst, dir ein Piercing stechen zu lassen, solltest du dich über die Vor- und Nachteile vorher genau erkundigen. Ein Zungen- oder Lippenpiercing verursacht mit der Zeit feine Risse im Zahnschmelz. Das macht die Zähne hitze- und kälteempfindlich und anfälliger für Karies. Wenn du schon einmal daran gedacht hast, dein Lächeln mit "Zahnschmuck-Steinchen" oder einer Goldfigur auf einem Zahn zu betonen, dann beachte:

1: Alles, was auf die Zähne geklebt wird, bietet den Kariesbakterien zusätzliche "Fress-Nischen". Wenn du Zahnschmuck trägst, musst du noch viel mehr putzen als normal.

2: Vor dem Auftragen des Klebemittels wird die gesunde Zahnsubstanz mit scharfer Säure, angelöst. Sonst hält der Schmuck nicht.

Rauchzeichen

Nikotin sorgt dafür, dass dein Zahnfleisch weniger mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt wird. So können sich vermehrt Bakterien ansiedeln und Zahnfleischentzündungen auslösen. Solch` Entzündung ist oft nach außen nicht sichtbar, aber in der Tiefe geht der Knochen verloren. Eine Folge hiervon kann Zahnausfall sein.



Das kannst du gegen Mundgeruch tun:

1. Alle Zahnflächen stets in der selben Reihenfolge putzen! Dann vergisst du nichts. Danach gründlich ausspülen.
2. Auch die Zunge putzen. Dafür brauchst du nicht unbedingt spezielle Zungenbürsten. Probier es sanft mit deiner Zahnbürste (ohne Zahnpasta) aus. Achtung: Bürste nur so weit in den Mund, dass du ohne **Würgereiz** putzen kannst. Danach wieder gründlich ausspülen.
3. Zahnzwischenräume täglich mit Zahnseide reinigen!
4. Jeden Monat und dann, wenn du krank wars', **eine neue Zahn**bürste verwenden!
5. Jährlich zur Zahnsteinentfernung zum **Zahnarzt** gehen.
6. NICHT RAUCHEN!

Du hast keine Lust auf Zahnschmerzen? Du möchtest nicht, dass der Zahnarzt bohrt oder gar Zähne zieht? Bleibt also nur eins: Mund- und Zahnpflege stets nach dem Essen! Immer mindestens zwei Minuten 2x täglich putzen und 2x jährlich zum Zahnarzt gehen!

Warum Bewegung schlau macht:

Du musst nicht immer Fußball spielen oder Ballett tanzen, um dich ausreichend zu bewegen. Wenn du mit deinen Freunden draußen herumtobst, tust du deinem Körper auch schon etwas Gutes – und ihr habt Spaß zusammen!

7 Gründe Sport zu treiben:

1. Bewegung und gesunde Ernährung gehören zusammen. Wer sich viel bewegt und das Richtige isst, hält seinen Körper in Form und fühlt sich fit.
2. Wenn du dich bewegst, werden körpereigene Glückshormone erzeugt. Das sind Stoffe, die deine Stimmung heben. Du fühlst dich gut und ausgeglichen.
3. Bewegung und Sport bringen deinen Körper auf Touren. Auch noch Stunden nach dem Training verbrauchst du deutlich mehr Kalorien. Durch regelmäßigen Sport hast du dein Gewicht besser im Griff.
4. Muskeln haben einen höheren Energiebedarf als Fettpolster. Sportliche Menschen verbrennen daher auch schon im Ruhezustand Kalorien.
5. Wenn du regelmäßig Sport betreibst, stärkst du dein Immunsystem. Das heißt, du hast mehr Abwehrkräfte gegen Krankheiten.
6. Bei ausdauernder körperlicher Belastung steigt die Blutzufuhr stark an. Ein gut durchblutetes Gehirn kann einfach besser denken.
7. Wer Stress hat, findet abends oft keinen Schlaf. Da helfen dir Sport und Bewegung. Nach körperlicher Anstrengung kannst du später ganz leicht einschlafen. Vor dem Schlafengehen sollst du aber keinen Sport machen. Dein Kreislauf lässt dich nicht zur Ruhe kommen.

Quelle: http://gsund.tse.at/rot.htm

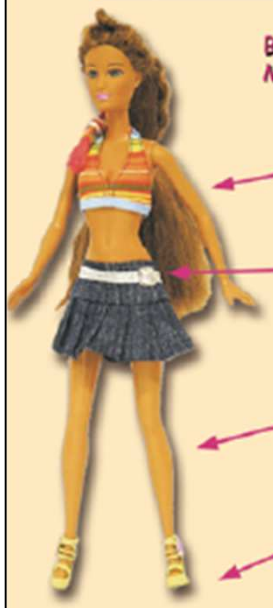
Wie gesund ist Barby?

Schlank sein ist Trend. Den ganzen Tag lächeln uns im Fernsehen, auf Plakaten oder in Zeitungen perfekte junge Frauen entgegen. Dünn sein bedeutet, erfolgreich und glücklich zu sein. Aber meistens ist genau das Gegenteil der Fall. Die Gesundheit leidet sehr unter diesem Schlankheitswahn. Magersucht und Bulimie (Ess-Brechsucht) sind ernstzunehmende Krankheiten, die in keiner Modezeitschrift stehen.

Mach den Selbsttest:

	ja	nein
1. Verbringst du viel Zeit des Tages mit Kalorien zählen?	☐	☐
2. Bist du in Gedanken oft mit deiner Figur beschäftigt?	☐	☐
3. Isst du immer, was du gern möchtest - ohne schlechtes Gewissen?	☐	☐
4. Nimmst du dir Vorbilder aus Film und Fernsehen und möchtest möglichst genauso aussehen?	☐	☐

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, heißt das nicht, dass du unter einer Essstörung leidest. Du solltest aber ehrlich mit dir selbst sein und gegebenenfalls mit einer Freundin darüber sprechen oder dich an eine Beratungsstelle wenden. Deine Angaben und Sorgen werden natürlich vertraulich behandelt.



Bei so einer Figur wie Barby sie hat, würden bei einem Menschen schwere gesundheitliche Probleme auftreten:

Das Hohlkreuz kann zu Bandscheibenvorfällen führen und eine Krümmung des Rückens verursachen, verbunden mit erheblichen Schmerzen.

Durch die viel zu schlanke Taille würden die inneren Organe gequetscht und dadurch in ihrer Funktion eingeschränkt. Folgen sind zum Beispiel Atem- und Verdauungsprobleme und Kraftlosigkeit.

Wegen der zu dünnen Beine würden die Gelenke leiden und irgendwann verkrümmen, da sie die Last des Oberkörpers nicht tragen können.

Die zu schmalen Füße würden das Fußzehenwachstum verändern und somit das Tragen von normalen Schuhen unmöglich machen.

Aber auch das andere Extrem, nämlich das Übergewicht, kann krank machen. Viele Eltern gehen davon aus, dass ein paar Pfunde zu viel nichts schaden und sagen sich: „das verwächst sich noch". Übergewicht ist ein ernstzunehmendes Problem. Neben der familiären und psychischen Belastung, zum Beispiel durch Hänseleien kann Übergewicht u.a. Bluthochdruck, Diabetes, Krebs, Lebererkrankungen und Gelenkbeschwerden hervorrufen. Bereits im Kindes- und Jugendalter können diese Begleiterkrankungen auftreten. Natürlich leidet nicht jedes Kind unter Folgeerkrankungen.
Allein aufgrund der familiären Veranlagung kann Übergewicht allerdings nicht entstehen. Die Gene selbst können wir nicht verändern. Es gibt nun mal die Anlage zum Übergewicht in einigen Familien. Aber wie wir unseren Lebensstil gestalten und den Lebensbedingungen begegnen, liegt in unserer Hand.
Wie immer im Leben ist es wichtig, das richtige Maß zu finden. Mit einer ausgewogenen Ernährung, viel Bewegung und nicht allzu viel Stress kann man gesund bleiben und das richtige Gewicht halten.

Um beurteilen zu können, ob ein Kind normalgewichtig, übergewichtig oder adipös (fettleibig) ist, wird der sogenannte Body-Maß-Index (BMI) herangezogen. Dieser kann einfach mittels aktueller Größe und Gewicht in einer Formel berechnet werden. Da sich Kinder und Jugendliche noch im Wachstum befinden und der Körperbau auch vom Alter und vom Geschlecht abhängt, muss nun noch der errechnete BMI mit Normwerten für Alter und Geschlecht verglichen werden. Deshalb erfolgt die Bestimmung anhand sogenannter geschlechts- und altersspezifischer Perzentilen für den BMI.

Formel für den BMI:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Körpergewicht in kg}}{\text{Körpergröße in m} \times \text{Körpergröße in m}}$$

Der BMI von Kindern und Jugendlichen kann auch ganz einfach im Internet unter www.mybmi.de berechnet und bewertet werden oder Ihr versucht es selbst einmal mit den beigefügten Perzentilkurven.

Körperliche Folgeschäden:

Untertemperatur, Haarausfall, Blauverfärbung der Haut an Stellen wie Fingerspitzen, Nase oder Ohrläppchen. Auch Behaarung an Kinn, Wangen und Nacken und Zahnschäden sind häufig. Weiterhin kann es zur Verlangsamung des Herzschlages, niedrigem Blutdruck, Ödemen, Gelbfärbung der Haut durch Karottenkonsum (Karotten sind bei dieser Krankheit ein sehr beliebtes Nahrungsmittel) sowie verzögerter Magenentleerung, Völlegefühl, Darmträgheit und Stuhlverstopfung kommen. Die Periode setzt aus oder die Geschlechtsreife tritt verspätet ein. Die gesamte körperliche Entwicklung ist verzögert.

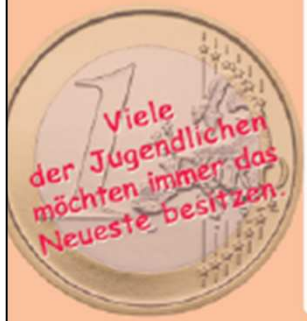
"Der Mensch wurde nicht als Konsument geboren."

Früher mussten die Menschen vom Haberwollen überzeugt werden. Heute gelten Labels und Marken als Statussymbole und gehören zur eigenen Identität dazu. Wir treffen täglich auf unendlich viele Warenangebote und werden mit Werbung zugeschüttet. Es ist nicht leicht, all dem zu widerstehen und oft kommt es zu Käufen, über die man sich später ärgert. Schulalltag und Stresssituationen können Auslöser für den so genannten Kaufrausch sein. Aber auch das Gefühl, als Mensch unwichtiger zu sein als Sachen in der Umgebung, führt zu problematischem Kaufverhalten.

Im Umgang mit Geld ist es von Vorteil, wenn du den Unterschied zwischen Wunsch und Bedürfnis kennenlernst. Ein echtes Bedürfnis ist etwas, was zwingend erforderlich ist. Und ein Wunsch ist etwas, was durch Werbung und andere Jugendliche entsteht und geweckt wird; also Sachen, die du eigentlich gar nicht brauchst, die aber alle deine Freunde haben.

Hier eine kleine Taschengeldliste, damit du siehst, mit wie viel Geld du auskommen solltest. Deinen Eltern ist es freigestellt, ob und wie viel Taschengeld du bekommst. Diese Liste soll eine kleine Anregung sein, dein Taschengeld gut einzuteilen (vgl. BMFSFJ: Familienwegweiser).

monatliche Taschengeldempfehlung	
10 J.	2,00 EUR
11 J.	12,00 EUR
12 J.	15,00 EUR
13 J.	20,00 EUR
14 J.	25,00 EUR
15 J.	30,00 EUR
16 J.	40,00 EUR



Zwang zur Marke ?!

Leider fängt das Problem des Kaufens schon in der Schule an. Jeder will das Tollste, Neueste und Teuerste haben. Mitschüler, die keine Markenklamotten tragen, werden beschimpft und ausgegrenzt. Schüler, die sich keine Markenklamotten kaufen können, entwickeln manchmal kriminelle Energien und fangen an, Handys oder Kleidung zu stehlen. Sogenanntes Abziehen und das Erpressen von Schülern gehören zu den Folgen des Konsumwahns.

Was kostet die Welt?

Alles ... und das sofort!

Patrick will sich gerne eine neue Jacke kaufen: Er sieht eine schöne Jacke immer wenn er auf den Bus zur Schule wartet. Diese Jacke soll es sein, am liebsten sofort. Patrick erhält regelmäßig Taschengeld. Doch trotz Sparen reicht das Geld noch nicht für die Jacke. Was soll er tun? Vielleicht könnte er ja einen Kredit aufnehmen, so wie seine Eltern, als sie das Auto gekauft haben? Wie funktioniert das eigentlich?

Banken „leihen" ihr Geld an ihre Kunden. So müssen die Kunden der Bank nicht viele Jahre sparen, bis sie sich etwas leisten können. Dieses Leihen nennt man Kredit, für den man dann Geld bezahlen muss, denn dafür verlangen Banken Zinsen. Je wahrscheinlicher es ist, dass der Kunde der Bank das Geld schnell zurück zahlen kann, umso geringer fallen die Zinsen aus.

Mit Geld klarkommen heißt, Entscheidungen treffen. Man muss beurteilen, was für einen so wichtig und wertvoll ist, dass man dafür sein Geld ausgeben möchte. Bis man ein Gefühl dafür bekommt, wann und wofür es sich lohnt, Geld auszugeben, kann es Jahre dauern.

Viele Menschen wollen sich jetzt etwas kaufen und nicht erst in der fernen Zukunft. Dafür sind sie bereit, Zinsen zu zahlen.

Doch viele Menschen vergessen, dass sie den Kredit meist über viele Jahre abbezahlen müssen. So ist das neue Auto vielleicht schon lange kaputt, aber die Raten müssen immer noch bezahlt werden.
Kommt ein unvorhergesehenes Ereignis hinzu (Arbeitslosigkeit, Krankheit, Unfall, usw.), rutscht man schnell in die Schuldenfalle.

Überschuldung von Privatpersonen

Bei ausweglos erscheinenden Schuldenfallen muss die Schuldnerberatung bei den Wohlfahrtsverbänden, Verbraucherzentralen oder Kommunen kontaktiert werden. Mit ihrer Hilfe, ihren Kontakten und ihrer Fachkompetenz können tragfähige Lösungen gefunden werden.
Auf der Grundlage gesicherter Einkünfte sind zunächst rigoros die überflüssigen, nicht vertraglich feststehenden Ausgaben zu kürzen.

Schikane

Es ist der Albtraum eines jeden Mädchens und Jungens, gemobbt zu werden. Das Wort Mobbing (engl.: mob/pöbeln) ist fast schon ein Modewort geworden, das immer mehr zu unserem Alltag gehört. Was ist eigentlich Mobbing und wo fängt es an?

"...immer schubsen sie sich gegenseitig auf mich und sagen dabei, dass ich hässlich und dumm bin. Sie bespucken mich und lauern mir auf dem Heimweg auf, um mich zu schlagen und an den Haaren zu ziehen. Fast jeden Tag komme ich weinend aus der Schule. Sie werden immer brutaler. Ich habe Angst...!"

Einige Schüler fühlen sich in ihrer Schule unsicher.

Ist es schon Mobbing, wenn Tim schlecht über seinen besten Freund spricht? Wenn Frank der dicken Sindy die Stifte wegnimmt? Nein, Mobbing steht für böswillige Handlungen, die über einen längeren Zeitraum stattfinden (etwa einem halben Jahr). Ziel ist es, einen Mitschüler durch Drohungen, Quälereien, Demütigung und Gewalt systematisch fertig zu machen.

Die 16-jährige Stefanie wurde immer wieder geschlagen und gedemütigt, musste sich ausziehen, Zigarettenstummel essen und andere schlimme Dinge über sich ergehen lassen. Begangen wurden die Taten immer von mehreren Tätern in wechselnder Besetzung. Solche Fälle sind vielleicht noch die Ausnahme, aber Studien zeigen, dass es schlimmer wird, wenn wir nichts dagegen tun. Manche Kinder und Jugendliche werden immer brutaler und machen auch vor Raub und Erpressung keinen Halt.

Wegsehen?

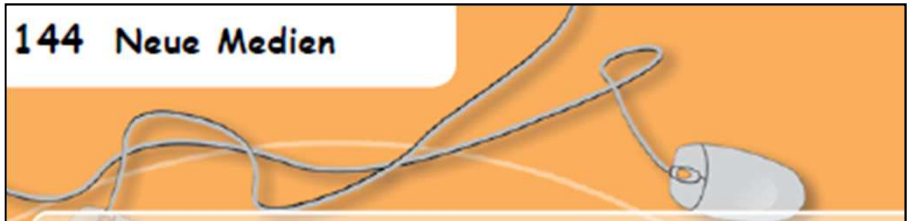
Manche der Jugendlichen sind extrem aggressiv.

Sprich mit deinem Lehrer und deinen Eltern über solche Themen und überlege, ob nicht auch an deiner Schule ein Streitschlichter helfen könnte. Auch Rollenspiele können dazu beitragen, Konflikte ohne Gewalt zu lösen. Versucht in deiner Klasse, Erfahrungen auszutauschen und veranstaltet Diskussionsrunden zu diesem Thema. Sagt euren Lehrern und Eltern Bescheid, wenn ihr solche Erlebnisse hattet. Schaut nicht weg, wenn ihr seht, dass irgendwo jemandem Gewalt angedroht oder angetan wird. Holt Hilfe oder greift gegebenenfalls selbst ein. Handelt lieber gemeinsam und nicht allein.

Einbinden statt ausgrenzen!

Hinsehen!

Typische Mobbing-Opfer sind meistens Einzelgänger, die häufig als Außenseiter gelten. Schüler, die ängstlich sind und ein geringes Selbstwertgefühl haben, gehören oft zu den Betroffenen. Auch auffälliges oder andersartiges Aussehen kann eine Rolle spielen. Prinzipiell ist es aber nicht zu verallgemeinern. Studien haben gezeigt, dass jeder ein potenzielles Mobbing-Opfer sein kann.



Der Computer gehört zu unserem täglichen Leben genauso wie Telefon, Internet und andere elektronische Geräte, die unser Dasein erleichtern sollen. Das Internet ist nicht nur die größte Informationsquelle, in der du zu jedem Thema etwas findest, sondern bietet uns auch jede Form von Unterhaltung, Selbstdarstellung und Kommunikation.

Dennoch besteht die Gefahr, dass du auf falsche oder unvollständige Informationen stößt. Deswegen ist es manchmal, wenn du für die Schule etwas recherchieren musst, gar nicht altmodisch oder schlecht, in Büchern aus der Bibliothek nachzulesen. Wenn du dennoch im Internet nach Informationen suchst, solltest du diese immer vergleichen und nur auf seriösen Seiten für Schüler oder in Online-Lexika nachlesen, aber Vorsicht in Wikipedia können auch falsche, ungeprüfte Informationen stehen.

Ob alleine zu Hause an der Spielkonsole, auf dem Handy/Tablet an der Haltestelle oder mit anderen im Internet: der Spieleboom ist auf dem Vormarsch. Für viele ist der Bildschirm das Tor zur Welt. Ob es um Städteplanung, Autorennen oder Seeschlachten geht: Immer mehr Jugendliche flüchten aus der Wirklichkeit in eine virtuelle Welt, wo Nahrung, Freunde und Hobbys keinen Platz haben. Nicht nur, dass der Geist verkümmert, auch der Körper trägt einige Schäden davon. Strahlenbelastung und Störungen von Organen, die viel Bewegung brauchen, Realitätsverluste, Kommunikationsschwächen und einige andere Schäden können Folgen des Spielwahns sein.

Wenn du Computerspiele spielst, dann setz dir feste „Spielzeiten", an die du dich hältst und die Raum für andere Freizeitaktivitäten lassen. Geh mit deinen Freunden weg und schau dir die „echte" Welt an. Die hat sowieso eine viel höhere Auflösung und ist mit allen Sinnen zu genießen.

Manchmal chattest du solange in deiner Newsgroup, dass du am nächsten Tag in der Schule nichts mitbekommst und nur mit deiner Müdigkeit kämpfst. Schlafen ist für Heranwachsende jedoch noch viel wichtiger als für Erwachsene.

Wichtig ist auch, dass du dir Spiele aussuchst, die deinem Alter entsprechen und du dich nicht im Spielgeschehen verlierst.

Unter:
www.check-dein-spiel.de
findest du Informationen rund um das Thema Glücksspiel und Glücksspielsucht.

(Eine Empfehlung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

www.cyberzwerge.de
www.seitenstark.de
www.kindernetz.de
www.toggo.de
www.tivi.de

Stundenlanges Fernsehen macht dick und krank!

Je länger Kinder vor dem Fernseher sitzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine gesundheitliche Störung entwickelt. Das muss nicht Übergewicht sein, auch Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten treten auf.

Bewegung, Sport, Spaß

Sport ist nicht nur für den Körper gut - auch die Psyche profitiert von Bewegung und Aktivität. Noch mehr Spaß macht Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe oder im Verein.
Probiere es doch einfach aus!

Weltweit zählen fast ein Drittel aller Sprösslinge zu den Couchpotatoes - sie sitzen täglich drei Stunden oder mehr vor dem Fernseher oder Computer.

Zählst auch du zu diesen Bewegungsmuffeln?

Überlege, ob dir ein bisschen Sport und Spiel mit deinen Freunden nicht mehr Spaß bringen würde. So bist du unter Gleichgesinnten, statt allein vor der Flimmerkiste zu sitzen. Schnapp dir doch selbst dein Fahrrad und gehe vor die Tür! Dein Rad kann sicher auch wieder mal frische Luft gebrauchen, oder?

Elektronische Soziale Netzwerke

Was ist ein soziales Netzwerk?

Ein soziales Netzwerk ist eine Internetseite, auf der Menschen miteinander kommunizieren können. Oft können die User (das sind die Benutzer im Internet) auch eigene Inhalte erstellen, z.B. Fotos und Texte hochladen. Dann spricht man auch von „sozialen Medien".

Welche Funktionen hat es?

- ein persönliches Profil kann erstellt werden mit dem du dich den anderen Usern darstellst
- eine Kontaktliste oder ein Adressbuch, mit dem du deine Beziehungen zu den anderen Nutzern verwalten kannst
- Empfang und Versand von Nachrichten an andere Mitglieder (einzeln oder an ganze Gruppen)
- Blog- und Statusfunktionen - du kannst z.B. einstellen, in welche Schule du gerade gehst oder Fotos veröffentlichen
- Suchfunktion nach anderen Mitgliedern - hiermit kannst du vielleicht deine verloren geglaubte Freundin aus dem Kindergarten endlich wiederfinden

Cyber - Mobbing

Cyber-Mobbing (auch Cyber-Stalking, Cyber-Bullying oder Internet-Mobbing genannt) ist die Beleidigung, Belästigung, Bedrängung oder Nötigung anderer Personen mithilfe elektronischer Kommunikationsmittel wie Internetseiten, Chaträumen, aber auch Handys. Eine Studie der Universität Münster ergab, dass jeder dritte Jugendliche oder junge Erwachsene bereits Opfer von Cyber-Mobbing war. Jeder Fünfte könnte sich vorstellen, auch als Täter im Internet aufzutreten. Die Täter nennt man übrigens „Bully".

Cyber – Grooming: gefährliche Anmache im Netz

- im Deutschen sinngemäß „Internet-Streicheln" ist die gezielte Anmache von Kindern und Jugendlichen
- im Netz: Opfer sind meist Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren,
- die Straftäter spielen den verständnisvollen Gesprächspartner vor
- ihr Ziel: sexueller Missbrauch durch Kamera-Chat, Treffen für kinderpornografische Aufnahmen und sexuelle Handlungen

Tipps, damit du sicher im Internet bist!

- Nicht jeder Bekannte ist ein Freund!
- Achte auf deine Privatsphäre – Einstellung!
- Mit Freundeslisten erreichst du immer die richtigen Personen.
- Schau dir an, wie deine Chronik für andere Nutzer aussieht.
- Mit Facebook – Gruppen kannst du dich mit einer kleinen Anzahl von Freunden austauschen.
- Melde, wenn du dich belästigt fühlst.
- Sei vorsichtig, wenn der Online – Kontakt sich im realen Leben treffen möchte.
- Sprich mit Familie und Freunden.
- Kontomissbrauch verhindern und Passwort schützen (Passwort nicht weiter reichen)!
- Sei vorsichtig, wenn du dazu aufgefordert wirst, (intime) Fotos von dir weiter zu schicken!

nützliche und hilfreiche Links:

http://www.bmfsfg.de/cybermobbing
http://www.klicksafe.de/cyber-mobbing
http://www.bündnis-gegen-cybermobbing.de
http://www.bke-beratung.de/~run

Hörschäden

Generation MP3: Schwerhörigkeit nimmt zu.

Ob dröhnende Bässe im Auto oder in der Diskothek, ständiger Flug- und Verkehrslärm in unseren Städten, der Non-Stop eingeschaltete Fernseher oder das Radiogerät, Freizeitlärm ist eine allgegenwärtige Erscheinung unseres modernen Zeitalters. Und er birgt Risiken. Insbesondere die Dauerbeschallung, d.h. die lautstarke Geräuschbelastung über einen langen Zeitraum hinweg, ist Gift für unsere Ohren und richtet irreparable Schäden an. Kinder und Jugendliche sind dabei besonders gefährdet. Maßgeblichen Anteil dazu trägt der MP3-Player bei, der Musik direkt in den Gehörgang überträgt. Bereits mehr als eine Stunde pro Tag zu lautes Musikhören per MP3-Player stellt ein dauerhaftes Risiko dar, die altersbedingte Schwerhörigkeit zu beschleunigen.

Aus Forschungsberichten der Universität Aalborg in Dänemark geht hervor, dass Kinder über eine höhere Kapazität der Sinneshaarzellen im Innenohr verfügen. Diese Sinneshaarzellen sind ausschlaggebend für das Hören. Das bedeutet auch, dass Kinder länger und lauter Musik hören können, als es gut ist, denn gesunde Sinneshaarzellen übernehmen die Funktion der bereits geschädigten Sinneshaarzellen. Ein MP3-Player auf die maximale Lautstärkestufe eingestellt, ist vergleichbar mit einem Flugzeug, das in unmittelbarer Nähe startet. Die wenigsten Kinder und Jugendlichen seien sich darüber allerdings bewusst. Wichtig ist es, den Ohren immer wieder Ruhepausen zu gönnen. Bedingt durch häufige und allgegenwärtige Dauergeräusche sind diese Ruhepausen immer seltener. Eltern sind deshalb angehalten, ihre Kinder hinsichtlich der Lautstärke von Unterhaltungsgeräten und insbesondere des MP3-Players zu sensibilisieren. Regelmäßige Hörtests können eine Hörminderung rechtzeitig erkennen.

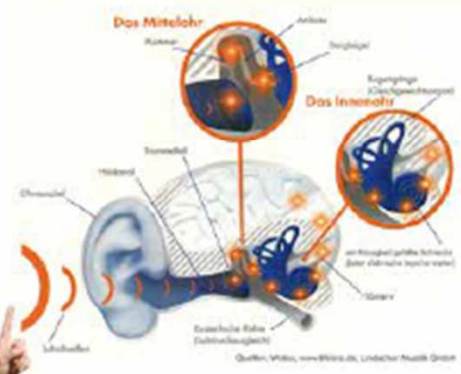
Quelle: Innocentia Verlag, Hamburg

Tomaten auf den Ohren...

Das Ende steht fest - Schwerhörigkeit! Ein Drittel der Jugendlichen hört mindestens eine Stunde am Tag Musik, die sogar so laut ist wie ein Pressluftthammer. Ein Zeichen: Ohrensausen! Kannst Du dir vorstellen, seitdem der MP3-Player auf dem Markt ist, steigen die Kosten für Hörgeräte bei Jugendlichen stetig an. So berichten viele Notfallambulanzen zunehmend von Jugendlichen, die wegen Ohrensausen nach einem Konzert behandelt werden müssen. Das Ergebnis ist für manchen Jugendlichen erschütternd, denn wenn einmal die Nervenzellen im Ohr geschädigt sind, dann ist der Schaden nicht mehr zu beheben. Das bedeutet für denjenigen, dass ein Stück Lebensqualität verloren geht.

Der Hörsinn ist der differenzierteste unserer Sinne. Das Ohr verarbeitet mehr als doppelt so viele Eindrücke wie das Auge:
Wenn auf dieses mehr als 24 Bilder pro Sekunde einwirken, sieht es bereits einen Film. Müssten unsere Augen so viele Sinneseindrücke verarbeiten wie unsere Ohren, wären sie in kürzester Zeit völlig erschöpft. Und: Die Ohren haben niemals Zeit, sich auszuruhen. Selbst nachts sind sie aktiv, trennen Wichtiges von Unwichtigem, sind in Alarmbereitschaft. Aber wie funktioniert unser Hörsinn eigentlich und was macht ihn zum faszinierendsten unserer Sinne.

Einblick in das Ohr:



Die Haut kann hören.

Wir hören nicht nur mit den Ohren, sondern auch mit der Haut. Beide Organe arbeiten zusammen und helfen Geräusche zu erkennen. Forscher der British Columbia Universität haben herausgefunden, dass sie das Hörvermögen von Menschen durch Luftstöße auf der Hand, Rücken oder Nacken beeinflussen können.
Eine frühere finnische Studie hatte bereits ans Licht gebracht, dass der Tastsinn ebenfalls den Teil des Gehirns stimuliert, der auch für die Verarbeitung von Geräuschen zuständig ist.

Quelle: www.boxton.com und http://news.bbc.co.uk/

Andreas war elf, als sich seine Eltern scheiden ließen. Wenn er nachts im Bett lag, konnte er seine Mutter oft weinen hören. Er lag da und dachte darüber nach, ob er Schuld an der Scheidung war. Morgens hatte Andreas oft Kopfschmerzen. Von seiner Mutter bekam er dann Kopfschmerztabletten. Erst eine, dann zwei und am Ende legte sie ihm eine ganze Packung ins Zimmer.

Mit der Zeit verstärkten sich die Schmerzen und andere kamen dazu. Als alle Mittel, die er sich selbst organisierte, nicht mehr halfen, ging er zum Arzt. Andreas ließ sich Schmerzmittel verschreiben und wurde nach wenigen Wochen abhängig.

"Irgendwann war mir die Wirkung nicht mehr wichtig, sondern nur, dass ich Medikamente einwerfen konnte. Kurzfristig ging es mir auch dabei besser."

Er nahm dann aufputschende Mittel zum Wachbleiben und Beruhigungsmittel zum Runterkommen. Manchmal hatte er mehrere Tage hintereinander nicht geschlafen. Das machte sein Körper nicht lange mit und er wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Dort erkannte Andreas, dass es ziemlicher Mist war, was er gemacht hatte und wusste auch, dass er nichts auf die Reihe bekommt, wenn er nichts ändert.

Schmerzmittel vermindern nur die Symptome nicht aber die Ursachen der Schmerzen

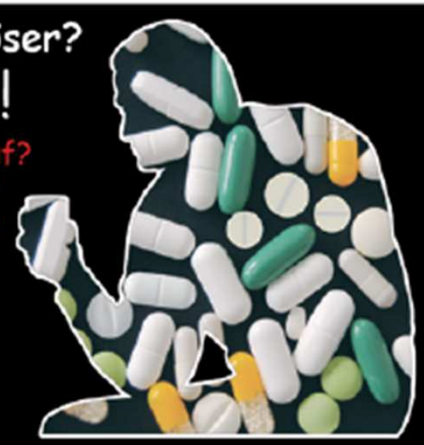
Medikamente können helfen, Krankheiten zu heilen und Schmerzen zu lindern. Leider hat der Missbrauch in den letzten Jahren stark zugenommen. Oft werden Tabletten nicht mehr bei Krankheiten eingenommen, sondern zum Wohlbefinden und zur Beseitigung von Problemen. Jugendliche erhalten heute schon regelmäßig Medikamente von ihren Eltern und lernen so den leichtfertigen Umgang damit.

Die falschen Leckereien

Pillen als Problemlöser?

Besser nicht!

Mal wieder schlecht drauf?
Zu wenig Schlaf gehabt?
Angst vor einer Prüfung?
Oder einfach nur Halsschmerzen?



Am häufigsten werden Husten- und Erkältungsmittel, Schmerztabletten, Magen- und Darmmittel sowie Psychopharmaka (Beruhigungs- und Schlafmittel) konsumiert.

Es gibt Jugendliche, die deprimiert sind: Sie fühlen sich überfordert von der Schule oder leiden an Schlafstörungen. Gruppenzwang und Leistungsdruck können das Gefühl verstärken.
Um Kummer und Druck zu vergessen, greifen viele Jugendliche zu Hilfsmitteln, um sich zu beruhigen oder aufzuputschen.

"Unser Badschrank war besser bestückt als manche Apotheke."

Besonders gefährlich ist die Einnahme von Medikamenten in Verbindung mit Alkohol. Körperliche Schäden bis hin zum Tod sind Folgen, die man nicht wieder rückgängig machen kann.

Wenn Kopfschmerzen und Husten Einzug halten, greifen Eltern schnell zur Pille und lehren so ihren Kindern den leichtfertigen Umgang mit Medikamenten. Schnell vergisst man die Nebenwirkungen und Kopfschmerztabletten und Appetitzügler werden zum ständigen Begleiter.

Bei regelmäßigem Gebrauch kann es zu erheblichen organischen Nebenwirkungen kommen. Wird man nach längerer Einnahme abhängig und möchte das Medikament absetzen, wehrt sich der Körper mit Entzugserscheinungen. Folge: Man nimmt das Medikament in immer höherer und gefährlicherer Dosis ein.

(B)RAUCH ich das?

Rauchen tötet in Deutschland jährlich mehr Menschen als Verkehrsunfälle, AIDS, Alkohol, illegale Drogen, Morde und Selbstmorde zusammen.

Rauchen der Mutter ist auch ein großer Risikofaktor für den plötzlichen Kindstod.

Bananen enthalten einen Wirkstoff, der die Produktion von Glückshormonen anregt - man bekommt bessere Laune und tut noch etwas für die eigene Gesundheit.

Bei 20 Zigaretten am Tag befindet sich nach einem Jahr eine Kaffeetasse voll Teer in deiner Lunge.

Jede Zigarette verkürzt dein Leben um 15 Minuten. Zehn Zigaretten täglich verkürzen das Leben also in einer Woche um 17 1/2 Stunden.

Jede Treppenstufe verlängert das Leben rein statistisch gesehen um eine Sekunde. Vierzig Stufen täglich würden das Leben pro Jahr um ca. vier Stunden verlängern.

Für die erste Zigarette braucht es keinen speziellen Anlass. Gründe sind häufig Neugier, weil es die Gruppe macht oder als Mutprobe. Die Erste ist oft ein Geschenk aus dem Freundeskreis oder stammt aus dem Vorrat der Eltern. Geschmeckt hat sie vermutlich noch niemandem.

Weltweit stirbt etwa alle 10 bis 15 Sekunden ein Mensch durch Rauchen. An einem Tag sind das also ca. 34.560 Menschen!

Rauchen ist schon längst nicht mehr cool.

„Die Zigarette ist das einzige Industrieprodukt, das bei bestimmungsgemäßem Gebrauch zum Tode führt."
(Patrick Reynolds, Enkel des zweitgrößten Tabakmagnaten)

Was steckt in so einer Zigarette?

- **Blei** (Batterien)
- **Arsen** (Rattengift)
- **Polonium 210** (Radioaktive Substanz)
- **Aceton** (Lösungsmittel)
- **Kohlenmonoxid** (Auspuffgase)
- **Ammoniak** (Reinigungsmittel)
- **Formaldehyd** (Desinfektionsmittel)

Dass „rauchfrei" besser ist und vor allem gesünder, zeigen viele Schulen in unserem Bundesland. Mit Projekttagen wird auf die Risiken und Gefahren des Rauchens hingewiesen. Ärzte halten Vorträge und zeigen Raucherorgane, die junge Menschen zum Nachdenken bringen sollten. Gemeinsam gehen Schüler an die Öffentlichkeit und setzen sich dafür ein, dass ihre Schulen „rauchfrei" werden. Rauchen ist nicht notwendig und verursacht schlimme Schäden im Organismus. Am besten fängst du gar nicht damit an. Der blaue Qualm ist eine Sucht, die man schwer wieder los wird.

Stell dir vor,

dein Haustier verschluckt ein Plastikteil, bekommt keine Luft mehr und wird krank.
Das ist das Schicksal tausender Tiere auf dem Land, in Gewässern und ganz besonders auf den Ozeanen. Viele sterben einen qualvollen Tod, weil sie entweder ersticken oder die gefressenen Teile nicht verdauen können.
Schildkröten z. B. halten Plastiktüten für Quallen - ein tödlicher Irrtum.

Plastik gelangt in die Nahrungskette

An bestimmten Stellen in Gewässern, wo Strömungen riesige Strudel bilden, sammelt sich Industrie- und Haushaltsmüll aller Arten: Plastik, Sammelbegriff für synthetische Werkstoffe, als Müll, der nicht verrottet. Ein trauriges Beispiel enormen Ausmaßes ist die Plastikinsel im Pazifik in der Größe Mitteleuropas.

Auch Fische und andere Tiere nehmen Plastikteile in verschiedenen Größen auf. So gelangen Kunststoffe in den Nahrungskreislauf und eines Tages in Folge auch auf unseren Tellern.

Wollen wir wirklich Plastik essen?

- **Warum entsteht soviel Müll und wie können wir Ansammlung und Verunreinigung vermeiden?**
- **Was kann jeder Einzelne dazu beitragen, die Natur und damit auch uns selbst langfristig zu schützen?**

Ganz wichtig: Gut informiert zu sein, hilft verstehen und richtig handeln!

Nehmen wir mal ein ganz simples Beispiel: Jemand schmeißt einen kaputten Luftballon ins Wasser, dieses treibt den bunten, wurmartigen Fetzen ins Meer. Ein Fisch sieht ihn, hält ihn für gute Beute und verschluckt den Luftballon. Noch ehe sich erste Anzeichen bemerkbar machen können, frisst eine Robbe den Fisch und holst sich damit auch die chemischen Bestandteile des Luftballons auf, da sie nun langsam beginnt, ihn zu verdauen. Das wiederum macht die Robbe krank und zur leichten Beute. Der Nahrungskreislauf geht weiter: Der Eisbär greift sich die fast nur noch träge treibende Robbe, die nicht mehr die Kraft hat zu flüchten, und wird damit der letzte Leitträger eines Luftballons. Einer Sache, die wir eigentlich zu unserem Vergnügen erschaffen haben...

„Der menschliche Organismus nimmt PVC-Weichmacher in höheren Mengen auf, als bisher angenommen. Besonders gefährdet sind Kinder. Die weit verbreiteten Weichmacher Phthalate gelten als höchst gesundheitsgefährdend, weil sie in den Hormonhaushalt des Menschen eingreifen und die Fortpflanzung oder Entwicklung schädigen."

Umweltbundesamt

Alleine nur in der näheren Natur (Wald oder Ähnliches) verenden über 3 MILLIONEN Tiere jährlich an Müll. Kleine Vögel ertrinken in Nestern aus Plastik, aus denen das Wasser nicht abfließen kann und ihre Eltern sind hilflos. Rotwild und Wildschweine zerlegen sich den Müll in mundgerechte Häppchen und fressen sie; knabbern den Sperrmüll ab, den man so achtlos in den Wald stellt. Marder und andere Tiere verfangen sich in Volleyballnetzen oder in Plastikringen von Getränkedosen, wo sie sich selbst strangulieren, kriechen in Flaschen und finden nicht mehr hinaus - grausam müssen sie ersticken.

Der Vorteil von PVC, nämlich seine Haltbarkeit, kommt auch dann zum Tragen, wenn es eigentlich verrotten soll. Sonnenlicht zersetzt es nicht, die mechanischen Eigenschaften werden nicht beeinträchtigt. Wasser (auch salziges Meerwasser) und Luft können PVC wenig bis gar nicht zerstören.