

Reizüberflutung durch Medien: Konzentration leidet

Der Präsident der Österreichischen Ärztekammer (ÖÄK), Walter Dorner, ortet vor dem Hintergrund der aktuellen PISA-Studie grosse Konzentrationsschwächen bei Kindern und Jugendlichen. «Wer sich nicht kon-



zentrieren kann, wird entsprechende Probleme im Unterricht, aber auch ausserhalb der Schule haben», meinte Dorner. Sinnvoll sei beispielsweise, die Zeiten für passive Berieselung durch den Fernseher zu begrenzen, erklärte Gudrun Weber, Referentin des Schulärztereferats. Auch die Nutzung des Computers solle geregelt werden: «Die unkontrollierte, übermässige Konfrontation mit leicht konsumierbaren Medien ist eine der Hauptursachen für Konzentrationsstörungen.»

(ÖÄK)

L'estime de soi pour se prémunir contre la toxicomanie

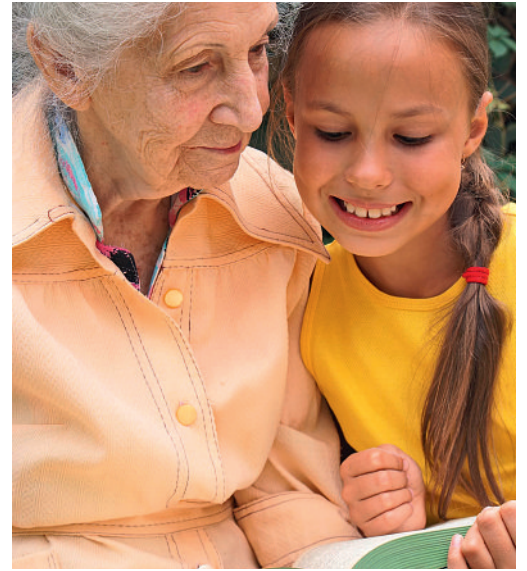
Addiction Info Suisse a été mandatée par la commission Toxicomanie de Lausanne Région pour développer le module interactif www.esti.medesoi.ch pour les jeunes. Il vise à aider les adolescent-e-s à mieux se connaître et à améliorer le regard qu'ils se portent. Le module propose des tests, des informations, des conseils, des exercices et des témoignages. Car améliorer l'estime de soi, c'est réduire le risque d'une consommation problématique de substances.

(addiction info suisse)

Lektüre für jung und alt

Prix Chronos ist ein Lesewettbewerb von Pro Senectute, der die Generationen verbindet. Fünf Bücher stehen zur Auswahl, und im April 2011 wird das beste Buch prämiert. Gelesen wird quer durch die Generationen: die Grossmutter mit dem Enkel, Altersheime und Schulklassen, der Onkel mit dem Götlibueb. Bereits zum siebten Mal ist im letzten Sommer der Lesewettbewerb Prix Chronos gestartet. Das Schweizerische Institut für Kinder- und Jugendmedien hat fünf Neuerscheinungen ausgewählt, welche die Beziehungen zwischen den Generationen thematisieren. Um mitzumachen, müssen bis Ende Februar 2011 mindestens zwei der fünf Bücher gelesen werden. 45 Bibliotheken haben die Bücher in der Ausleihe. Die ausgewählten Bücher finden sich auf Pro Senectute → Angebote → Generationenprojekte → Prix Chronos → Bücher.

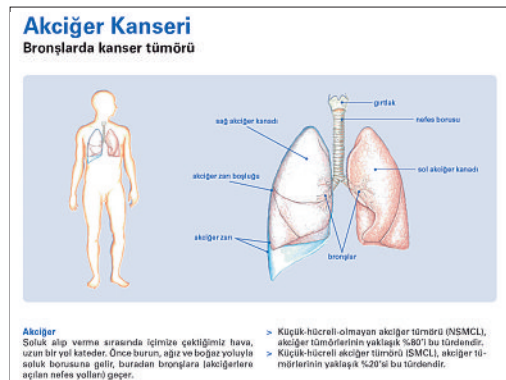
(Pro Senectute)



Der Lesewettbewerb Prix Chronos soll die Generationen verbinden.

Informations pour les migrants

La Ligue suisse contre le cancer propose désormais de brèves informations sur les huit cancers les plus



La Ligue suisse contre le cancer propose de brèves informations sur le cancer, ici en turc.

(La Ligue suisse contre le cancer)

Was ausser Hamburgern sonst noch schmeckt

Ist Fast Food ungesund? Worauf muss ich achten, wenn ich kein Fleisch esse? – Nahrungsmittelthemen, die Jugendliche bewegen, behandelt das neue Merkblatt «Ernährung von Jugendlichen» der Schweizerischen Gesellschaft für Ernährung (SGE). In der Pubertät kommt es zu einem Wachstumsschub und zu zahlreichen physiologischen Veränderungen, und die Jugendlichen haben einen er-



höhten Bedarf an Energie und einzelnen Nährstoffen. Das neue Merkblatt liefert Informationen und Tipps rund um ausgewogene Ernährung, Fast Food, vegetarische Ernährung, Getränke, Mahlzeitenverteilung und Snacking, Körperwahrnehmung und -gewicht. Angaben für 13- bis 18-Jährige, welche Mengen von welchen Lebensmitteln benötigt werden, bieten eine hilfreiche

Orientierung. Kostenloser Download unter www.sge-ssn.ch

(SGE)