

Slapen

Veel pubers hebben last van slaapproblemen, ze vallen moeilijk in slaap of zijn vaak 's nachts wakker. Vaak heeft dit te maken met dat ze voordat ze 'moeten' gaan slapen nog druk in hun hoofd zijn en andere dingen aan het doen zijn zoals tv kijken of ze zitten op hun telefoon. Veel jongeren weten niet wat voor effect deze apparaten hebben. Op onderstaande link wordt kort uitgelegd wat de effecten zijn en worden er tips gegeven wat beter werkt. <http://plazilla.com/page/4294979371/televisie-en-laptop-kan-leiden-tot-slaaploosheid>

Te weinig drinken, hoofdpijn en overgewicht

Veel pubers drinken te weinig dranken waar voldoende vocht in zit en krijgen hierdoor last van hoofdpijn. Vaak hebben pubers niet in de gaten waardoor de hoofdpijn wordt veroorzaakt en kan dit gemakkelijk worden voorkomen. Ongeveer 1,5l vocht per dag heeft je lichaam nodig. Overgewicht hangt bij pubers vaak samen met de gezoete dranken die ze drinken, die enorm veel calorieën bevatten. Als deze dranken worden vervangen door water, scheelt dit enorm.

http://www.jogg.nl/drinkwater/feiten_en_cijfers.

Heb jij een vraag over eten, je uiterlijk of gewicht? Bezoek dan eens deze website; <https://www.99gram.nl/> Ook kan je hier zelf je BMI uitrekenen! (de verhouding tussen je lengte en je gewicht)

Alcohol en drugs

Steeds meer jongeren beginnen steeds vroeger met het drinken van alcohol en het gebruiken van drugs, vaak weten zij niet wat de effecten op deze leeftijd zijn. Alcohol voor het 23^{ste} levensjaar kan de hersens flink aantasten.

Zelfs een joint blijkt al schadelijker te zijn dan gedacht. Op [drankendrugs.nl](http://www.drankendrugs.nl) zijn handige tips te vinden en kan je lid worden van de Facebook drank en drugs waar jongeren veel dingen over deze onderwerpen met elkaar kunnen delen.

<http://www.drankendrugs.nl/nieuws/index/details/id/3660>

Kindermishandeling

Meer pubers hebben te maken met kindermishandeling dan je zou denken, dit komt omdat dit onderwerp vaak verzwegen blijft. Maar een pak slaag van je ouders hoort niet en moet zeker stoppen! <http://www.vooreenveiligthuis.nl/het-gaat-bij-mij-thuis-niet-goed/>

Meisjes in de puberteit

In de puberteit verandert er van alles aan je lichaam en dat is niet altijd even gemakkelijker. Daarom deze site waar je allerlei handige tips kan lezen hoe je hier mee om kan gaan en lees hier dat je echt niet de enige bent. <http://www.beinggirl.nl/lichaam-en-gezondheid/puberteit/?qclid=CLKgzfaRnL4CFScGwwod1TkABg>

Pesten

Helaas komt pesten nog steeds vaker voor dan we zouden willen, pesten kan zoveel effect op iemand hebben en haar of zijn zelfvertrouwen ernstig beschadigen, dat wil toch niemand. Word je gepest of ken je iemand die gepest wordt? Trek aan de bel en zorg dat het stopt.

http://www.aandachtvoorpesten.nl/informatie/kinderen_tot_12_jaar/index.html

Vervelende gevoelens

Als puber kan je soms last hebben van neerslachtigheid, al je hormonen in je lichaam zijn zich aan het ontwikkelen en er gebeurd van alles in en rondom je lijf. Dit kan voor verschillende gevoelens zorgen, leuke en niet zulke leuke gedachtes. Dit is heel normaal, soms kan je het daarom even niet meer zien zitten. Hoe ga je hier nu mee om? Op onderstaande website staat beschreven wat verschillende gevoelens kunnen betekenen en kan je vanuit hier ook gemakkelijk doorlinken naar autisme en andere onderwerpen.
<http://www.psychischegezondheid.nl/action/psychowijzer/21/depressie.html>

Zelfbeschadiging

Ben je puber en weet je soms niet zo goed hoe je om moet gaan met je gevoelens en uit je het in het beschadigen van jezelf? Dit kan anders. Jezelf verwonden kan op dat moment verlichting geven, maar is geen oplossing voor je probleem of vervelende gevoelens. Kijk hier voor meer informatie over dit onderwerp;
<http://www.jipsite.nl/hulp/zelfbeschadiging>

Puber zijn!

Zeggen je ouders steeds dat je vervelend bent en dat je altijd het laatste woord wilt hebben? Wees gerust, dit hoort bij het puber zijn. Onderwerpen zoals verliefd zijn en hoe je brein werkt als je puber bent, vindt je hier!
<http://www.dokterdokter.nl/gezondheid/puber/24063/hoe-het-brein-van-pubers-werkt>

Sigaretten

Veel pubers roken op school, hoe zit dat bij jou op school? Vraag je je weleens of af dit gedaan wordt om er bij te horen? En doe jij daar aan mee?
Als je rookt, is het goed om te weten wat er eigenlijk in de rook zit die je inhaleert. Kijk daarvoor eens op <http://www.zitdaterechtin.nl/index.phpof> of op <http://www.watziterintabak.nl/> om daar achter te komen.

Seksualiteit

Wat weet jij wel en niet over seksualiteit? En wat is nou echt belangrijk om hierover te weten? Kijk voor allerlei informatie hierover op <http://www.sense.info/> chat hier met hulpverleners over al je vragen!

Gamen

Veel pubers hebben als hobby om na schooltijd te gamen, dit kan soms erg verslavend zijn. Wil je weleens kijken naar je gamegedrag? Doe dan hier de gametest;
<http://www.vnn.nl/advies-hulp/jongeren/gamen/test-je-gamegedrag/>

Social media, chatten en internet

Veel pubers zitten bijna dag en nacht op het internet en zijn veel met social media bezig. Soms kan ik zonder dat je het doorhebt best gevaarlijk zijn, weet je eigenlijk wel zeker dat je praat met diegene met wie je denkt te praten? En op internet kom je misschien weleens met dingen in aanmerking waar je helemaal geen zin in hebt? Herken je dit, neem dan eens een kijkje op deze handige site <http://www.helpwanted.nl/>.