

Bis jetzt waren vor allem deine Eltern um deine Gesundheit besorgt. In Zukunft bist du dafür immer mehr selbst verantwortlich. Deine Gesundheit ist zwar deine ganz private Angelegenheit. Wir machen dir jedoch das Angebot, anlässlich der schulärztlichen Untersuchung Fragen, die deine Gesundheit und dein Wohlbefinden betreffen, vertraulich zu besprechen.

Der Fragebogen hat den Zweck, auf deine spezielle gesundheitliche Situation einzugehen. Nimm dir Zeit dafür.

Möchtest du einzelne Fragen nicht beantworten, überspringe sie.

Deine Angaben werden vertraulich behandelt.

«Vergiss bitte nicht,  
den Fragebogen zur  
schulärztlichen  
Untersuchung mitzu-  
bringen!»

Deine Schulärztin  
Dein Schularzt



«wohl fühlen  
zufrieden sein  
gesund sein»

## Schulärztlicher Dienst Deine Gesundheit



ja  
eher ja  
eher nein  
nein

- Ich fühle mich gesund
- Meine körperliche Leistungsfähigkeit ist gut
- Mit meinem Aussehen (Haut/Figur) bin ich zufrieden
- Ich bin meistens glücklich und zufrieden
- Zuhause fühle ich mich wohl
- Ich habe jemanden Vertrauten zum Reden, wenn ich Hilfe brauche
- Ich schlafe während der Woche genug, nämlich: \_\_\_\_\_ Stunden pro Nacht
- Ich schlafe tief und gut
- Ich gönne mir zwischendurch eine Entspannungspause
- Ich benötige manchmal Beruhigungs-/Schlafmittel
- Meine Freizeit verbringe ich am liebsten mit:

regelmässig  
manchmal  
nie

- Ich treibe Sport
- Ich fahre Velo und trage dabei einen Velohelm
- Ich nehme ein Frühstück
- Ich esse einen Znüni
- Ich esse am Mittag zu Hause
- Ich esse am Abend zu Hause
- Ich pflege meine Zähne

nie  
manchmal  
regelmässig

- Ich habe selbst schon Misshandlung/Gewalt erlebt
- Ich trinke alkoholische Getränke
- Ich war schon einmal betrunken
- Ich kiffe mit Haschisch/Marihuana
- Ich konsumiere Ecstasy oder andere Drogen
- Ich rauche

ja  
nein

**Für Raucher/innen:**

- Ich rauche regelmässig \_\_\_\_\_ Zigaretten pro Tag
- Ich darf auch zu Hause rauchen
- Meine Eltern/Freund/Freundin sind dagegen
- Eigentlich möchte ich aufhören
- Ich habe schon mal zwei Wochen problemlos auf das Rauchen verzichtet

ja  
nein

- Ich habe jemanden, mit dem ich über Fragen zur Sexualität sprechen kann
- Ich fühle mich gut informiert über Schwangerschaftsverhütung, HIV und andere Geschlechtskrankheiten
- Ich hätte gern noch mehr Information dazu
- Ich habe Fragen zu meiner körperlichen Entwicklung
- Ich habe einen Hausarzt/Zahnarzt

ja  
nein

- Ich habe schon eine Schnupperlehre gemacht
- Ich habe mich schon beworben

Mein Berufswunsch ist:

Gerne möchte ich noch etwas fragen:

---



---



---



---



---

**Online Beratungsstellen:**

- www.tschau.ch      allg. Jugendberatung
- www.147.ch        allg. Jugendberatung
- www.feel-ok.ch     Fragen zur Sexualität
- www.saferparty.ch   Fragen zu Drogenkonsum
- www.lilli.ch        Fragen zu sexuellen Übergriffen