



# Fragebogen für die 7. Klasse

## Dein Körper und deine Gesundheit

Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher

Mit diesem Fragebogen kannst du dein Wissen und den Umgang mit deinem Körper und deiner Gesundheit prüfen. Er soll dich anregen, über diese Themen nachzudenken.

Der Fragebogen wird anonym ausgefüllt. Auf dem Einlageblatt kannst du ihn selbst auswerten. Du profitierst am meisten, wenn du ehrlich antwortest, denn nur dadurch erreichst du ein gültiges Auswertungsergebnis. Im Rahmen von zwei Klassenstunden mit der Schulärztin oder dem Schularzt erhältst du dann die Gelegenheit, deine Fragen und Probleme zu besprechen.

Den Fragebogen gibst du in einem verschlossenen Couvert der Lehrperson ab. Das Auswertungsblatt ist für dich.

- weiblich       männlich
- Sek A       Sek E       Sek P

**Kreuze immer die am besten passende Zahl an und schreibe auf die freien Linien!**

### Fragen zur Befindlichkeit

.....  
**1. Wie gesund fühlst du dich?**  
.....

- ⑥ sehr gesund      ⑤ gesund      ④ genügend      ③ ungenügend      ② schlecht      ① sehr schlecht

.....  
**2. Wie gut schläfst du?**  
.....

- ⑥ sehr gut      ⑤ gut      ④ genügend      ③ ungenügend      ② schlecht      ① sehr schlecht

.....  
**3. Wie viel bewegst du dich?**  
.....

- ⑥ sehr viel      ⑤ viel      ④ genügend      ③ wenig      ② sehr wenig      ① gar nicht

.....  
**4. Wie gesund ernährst du dich?**  
.....

- ⑥ sehr gesund      ⑤ gesund      ④ geht so      ③ nicht so      ② ungesund      ① ganz ungesund

.....  
**5. Wie fit fühlst du dich?**  
.....

- ⑥ sehr fit      ⑤ fit      ④ geht so      ③ nicht so fit      ② nicht fit      ① gar nicht fit

.....  
**6. Wie würdest du dein Leben einschätzen?**  
.....

- ① sehr schlecht      ② schlecht      ③ kaum schön      ④ mässig      ⑤ schön      ⑥ sehr schön

.....  
Welche Fragen zur Befindlichkeit (Fragen 1–6) hast du an die Schulärztin/ den Schularzt?  
.....  
.....  
.....

## Fragen zur körperlichen Gesundheit

### 7. Hast du Probleme mit Pickeln?

- ① sehr grosse    ② grosse    ③ ja    ④ wenig    ⑤ fast nicht    ⑥ keine

### 8. Hast du andere Hautprobleme?

- ⑥ nein    ⑤ fast nicht    ④ ja, wenig    ③ ja    ② ja, grosse    ① ja, sehr grosse

Wenn ja, welche:

### 9. Hast du Rückenschmerzen?

- ⑥ nein, nie    ⑤ selten    ④ ab und zu    ③ oft    ② sehr oft    ① fast immer

### 10. Hast du andere Schmerzen?

- ⑥ nein, nie    ⑤ selten    ④ ja, ab und zu    ③ ja, oft    ② ja, sehr oft    ① ja, fast immer

Wenn ja, welche:

### 11. Bist du deiner Meinung nach zu dick?

- ⑥ gar nicht    ⑤ nein    ④ geht noch    ③ etwas zu dick    ② ja, zu dick    ① viel zu dick

### 12. Bist du deiner Meinung nach zu dünn?

- ⑥ gar nicht    ⑤ nein    ④ geht noch    ③ etwas dünn    ② ja, zu dünn    ① viel zu dünn

Welche Fragen zur körperlichen Gesundheit (Fragen 7–12) hast du an die Schulärztin/ den Schularzt?

## Fragen zur körperlichen Entwicklung und Sexualität

### 13. Bist du über die körperlichen Veränderungen während der Pubertät informiert?

- ⑥ sehr gut    ⑤ gut    ④ genügend    ③ ungenügend    ② schlecht    ① gar nicht

Weshalb verändert der Körper sich?

### 14. Bist du aufgeklärt?

- ⑥ ja, sehr gut    ⑤ ja, gut    ④ ja, genügend    ③ ungenügend    ② schlecht    ① gar nicht

Wenn ja, durch wen?

### 15. Weisst du über das Schutzalter Bescheid?

- ⑥ sehr gut    ⑤ gut    ④ genügend    ③ ungenügend    ② schlecht    ① gar nicht

**16. Weisst du, wie eine Schwangerschaft verhütet wird?**

- ① gar nicht      ② schlecht      ③ ungenügend      ④ genügend      ⑤ gut      ⑥ sehr gut

Nenne einige Verhütungsmittel:

**17. Bist du über sexuell übertragbare Krankheiten informiert?**

- ⑥ sehr gut      ⑤ gut      ④ genügend      ③ ungenügend      ② schlecht      ① gar nicht

**18. Weisst du, wie du dich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen kannst?**

- ⑥ sehr gut      ⑤ gut      ④ genügend      ③ ungenügend      ② schlecht      ① gar nicht

Notiere, wie man sich schützt vor

HIV/AIDS:

Hepatitis B:

HPV (Humanes Papilloma Virus):

Welche Fragen zur körperlichen Entwicklung oder Sexualität (Fragen 13–18) hast du an die Schulärztin/den Schularzt?

**Fragen zur Vorbeugung von Krankheiten**

**19. Weisst du über Impfungen Bescheid?**

- ⑥ sehr gut      ⑤ gut      ④ genügend      ③ ungenügend      ② schlecht      ① sehr schlecht

Gegen welche Krankheiten bist du geimpft?

Weshalb sollte man sich impfen lassen?

**20. Schützt du dich gegen Sonnenstrahlung?**

- ⑥ ja, immer      ⑤ ja, fast immer      ④ ja, häufig      ③ selten      ② kaum      ① nie

Wie schützt du dich?

Weshalb sollst du dich schützen?

**21. Wie laut hörst du Musik?**

- ① maximal laut    ② sehr laut    ③ laut    ④ mittel    ⑤ eher leise    ⑥ leise

Weshalb solltest du dich vor lauter Musik schützen?

Welche Fragen zum Vorbeugen von Krankheiten (Fragen 19–21) hast du an die Schulärztin/den Schularzt?

**Fragen zum Thema Sucht**

**22. Rauchst du Tabak?**

- ① regelmässig    ② oft    ③ ab und zu    ④ kaum    ⑤ mal probiert    ⑥ nie probiert

**23. Konsumierst du Marihuana/Hasch/Gras?**

- ① regelmässig    ② oft    ③ ab und zu    ④ kaum    ⑤ mal probiert    ⑥ nie probiert

**24. Trinkst du Alkohol?**

- ① regelmässig    ② oft    ③ ab und zu    ④ kaum    ⑤ mal probiert    ⑥ nie probiert

**25. Bist du über die Wirkungen und Gefahren von Drogen wie Kokain, Heroin, Extasy informiert?**

- ⑥ sehr gut    ⑤ gut    ④ genügend    ③ ungenügend    ② schlecht    ① sehr schlecht

Welche Fragen zum Thema Sucht (Fragen 22–25) hast du an die Schulärztin/ den Schularzt?

Weitere oder andere Fragen an die Schulärztin/ den Schularzt:

.....  
**Dieses Auswertungsblatt ist für dich bestimmt, behalte es!**

## **Auswertung: Dein Körper und deine Gesundheit**

1. Zähle zuerst alle Punkte zusammen: Ich habe ..... Punkte
  2. Markiere Antworten mit den Werten 1, 2 und 3 mit rot und schreibe hier diese Fragenummern auf:
- .....

3. Überprüfe, wie oft du bei den leeren Linien etwas geschrieben hast.

### **1.**

**Punktzahl:**

.....

#### **133–150 Punkte:**

Du bist total gesund und zufrieden und weisst über alle diese Themen sehr gut Bescheid.  
Bist du ganz sicher, dass du alle Fragen gut überlegt und ehrlich beantwortet hast? Wenn ja, bravo!

#### **125–132 Punkte:**

Du bist gesund und zufrieden und weisst über die angesprochenen Themen gut Bescheid.  
Wenn du sicher bist, dass du alle Fragen gut überlegt und ehrlich beantwortet hast, kannst du mit dir wirklich zufrieden sein.

#### **100–124 Punkte:**

Du bist genügend gesund und informiert. Einige Dinge sind dir unklar oder bereiten dir Kummer. Vielleicht wäre es gut, wenn du mal mit einer Vertrauensperson über einige Fragen oder Schwierigkeiten sprechen würdest.

#### **75–99 Punkte:**

Dir geht es nicht gut und du bist schlecht informiert. Du brauchst dringend ein Gespräch mit einer Vertrauensperson (Eltern, LehrerIn, Kinder-/PrivatärztIn, SchulärztIn, SchulsozialarbeiterIn, SchulpsychologIn, PfarrerIn).

#### **25–74 Punkte:**

Dir geht es alarmierend schlecht und du brauchst sofort Hilfe. Wende dich noch heute an eine Vertrauensperson (Eltern, LehrerIn, Kinder-/PrivatärztIn, SchulärztIn, SchulsozialarbeiterIn, SchulpsychologIn, PfarrerIn)!!!

### **2.**

**Antworten 1, 2 und 3:**

.....

Sicher hast du gemerkt, dass die Antworten 1, 2 und 3 nichts Gutes bedeuten. In jedem Leben kommt mal so eine Antwort vor. Hast du aber mehrmals so geantwortet, dann ist das wirklich kein gutes Zeichen. Du solltest dich möglichst bald an jemanden wenden, um deine Fragen stellen zu können und Hilfe zu bekommen.

Auch wenn du bei der Punktzahl in eine gute Kategorie gekommen bist, aber einzelne Fragen mit den Antworten 1 oder 2 angekreuzt hast, solltest du für diese Themen eine Ansprechperson suchen.

### **3.**

**Selbst formulierte Antworten:**

.....

Fragen stellen und Lösungen erarbeiten sind die beste Vorbereitung, um mit allfälligen Problemen im Leben umzugehen. Je mehr du auf den leeren Linien geschrieben hast, desto genauer befasst du dich mit Gesundheitsthemen und dir selber, nimmst dich, deinen Körper und deine Gesundheit ernst. Wenn du selbst nicht mehr weiterkommst, dann ist es immer gut, mit jemandem darüber zu sprechen!

Falls du anonyme Hilfe wünschst, dann wähle die Nummer 147 (Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche) oder 0840 22 44 66 (helpnet Jugendberatung), besuche die Onlinehilfen unter [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch), [www.feelok.ch](http://www.feelok.ch) oder schau im Julex ([www.gesundheitsfoerderung.bl.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.bl.ch)) nach.