



Deine **Gesundheit**



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.

Dieser Fragebogen hat den Zweck, auf deine spezielle gesundheitliche Situation einzugehen. Nimm dir die Zeit dafür. Möchtest du trotzdem einzelne Fragen nicht beantworten, überspringe sie.

Deine Angaben werden vertraulich behandelt.

Vergiss aber bitte nicht, den Fragebogen zum schulärztlichen Untersuchung mitzunehmen!



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

Ich 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





regelmässig
manchmal
nie

Ich habe selbst schon Misshandlungen/Gewalt erlebt

Ich trinke alkoholische Getränke

Ich war schon betrunken

Ich kiffe (Haschisch/Marihuana)

Ich konsumiere Ecstasy oder andere Drogen

Ich rauche

Für Raucherinnen und Raucher:

ja
nein

Ich rauche regelmässig _____ Zigaretten pro Tag

Ich darf auch zu Hause rauchen

Meine Eltern/Freunde/Freundin sind dagegen

Eigentlich möchte ich aufhören

Ich habe schon 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 gerne noch mehr Informationen dazu

Ich habe Fragen zu meiner körperlichen Entwicklung

Ich habe eine Hausärztin, einen Hausarzt/Zahnärztin, 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

www.147.ch

www.feelok.ch

www.saferparty.ch

www.lilli.ch

allgemeine Jugendberatung

allgemeine Jugendberatung

allgemeine Jugendberatung

Fragen zu Drogenkonsum

Fragen zu sexuellen Übergriffen





Kanton St.Gallen | Amt für Gesundheitsvorsorge

Präventivmedizin

Oberer Graben 32 | 9001 St.Gallen

Telefon 058 229 43 82 | info.gesundheitsvorsorge@sg.ch

www.gesundheit.sg.ch