

Name:.....

Klasse:.....

## Fragebogen 5. Primarschuljahr

### Gesund leben: Wie sieht es bei dir aus?

Wir möchten gemeinsam mit dir einen Blick auf deine Gesundheit werfen. Was läuft gut? Wo könnte es besser sein? Worauf kannst du jetzt schon achten, um ein langes, glückliches und gesundes Leben zu führen? Ready? Let's go!

**Dein Wohlbefinden: Bitte kreuze an! 0 bedeutet sehr schlecht oder sehr unglücklich, 10 bedeutet sehr gut oder sehr glücklich.**

In der Klasse fühle ich mich

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Zuhause fühle ich mich

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

In meinem Körper fühle ich mich

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

#### Was denkst Du?

Kreuze bitte an!

Ich schlafe gut.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
Ich spreche mit anderen Menschen, wenn ich mich nicht gut fühle.	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein

#### Wie pflegst du dich?

Kreuze bitte an!

	Täglich	2-3x pro Woche	Selten oder nie
Zähneputzen			
Dusche/ Bad			
Waschen nach dem Aufstehen (Achseln waschen/Deo/frische Kleidung)			

#### Deine Lebensgewohnheiten

Kreuze bitte an, was auf dich zutrifft!

	Täglich	2-3x pro Woche	Selten oder nie
Ich trainiere in einem Sportverein.			
Ich fahre mit dem Fahrrad / gehe zu Fuß zur Schule.			
Ich bewege mich regelmäßig (Hund spazieren, Fahrrad fahren, ...).			
In meiner Freizeit beschäftige ich mich mit:			
	Täglich	2-3x pro Woche	Selten oder nie
Computer und Zocken			
Musik			
anderes:			
Ich bin in einem Verein, Club, Pfadfinder, ...	<input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein		

Deine Ernährung: was isst und trinkst du? Kreuze bitte an!			
	Täglich	2-3mal pro Woche	Selten/ Nie
Frühstück	☺		
Vollkornbrot/ Graubrot	☺		
Obst	☺		
Gemüse	☺		
Milchprodukte (Milch, Käse, Joghurt)	☺		
Fleisch	☺	☺	
Fisch	☺	☺	
Eier	☺	☺	
Weißbrot, Baguette			☺
Softdrinks (Cola, Limo)			☺
Süßigkeiten (Schokolade, Kuchen, Gummibärchen, ...)			☺
Salzige Snacks (Chips, ...)			☺

Wie viele ☺ hast du gesammelt?

Zwischen 5 und 12? Toll!

Möchtest du etwas fragen, oder machst du dir Sorgen über ...	
<input type="checkbox"/> Deine Ernährung	<input type="checkbox"/> Körperpflege/ Körperveränderungen
<input type="checkbox"/> Etwas anderes: .....	<input type="checkbox"/> Nein, ich habe keine Fragen

Danke für deine Mitarbeit!