Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Volksschulamt

Gesprächsleitfaden für das freiwillige Beratungsgespräch mit der Schulärztin/dem Schularzt

Für Schülerinnen und Schüler der 5. Primarklasse



Liebe Schülerin, lieber Schüler

Bestimmt hast du Fragen zu deiner Gesundheit oder interessierst dich für verschiedene Gesundheitsthemen.

Mit diesem Gesprächsleitfaden kannst du dich für das freiwillige Beratungsgespräch mit deiner Schulärztin oder deinem Schularzt vorbereiten. Nimm dir genug Zeit zum Ausfüllen. Fragen und Aussagen, die dir nicht passen, darfst du weglassen. Du kannst den Gesprächsleitfaden allein, mit deiner besten Freundin, deinem besten Freund oder deinen Eltern ausfüllen. Wichtig zu wissen: Der Gesprächsleitfaden ist kein Test, sondern eine Hilfe. Er unterstützt dich dabei, deine Gedanken zum Thema Gesundheit einzuordnen. Deine Schulärztin oder dein Schularzt kann mit dem Gesprächsleitfaden gezielt auf deine Fragen eingehen und mit dir anschauen, wie du deine Gesundheit fördern kannst. Bring den Gesprächsleitfaden zur schulärztlichen Untersuchung mit. Die Informationen unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht. Das heisst, die Ärztin oder der Arzt darf nichts weitererzählen – nicht deinen Eltern und nicht deiner Lehrerin oder deinem Lehrer.

Nachdem ihr deine Themen und Anliegen besprochen habt, erhältst du den Gesprächsleitfaden zurück. Deine Schulärztin oder dein Schularzt ist bereit, dich in deiner Gesundheit zu unterstützen.

Schulärztlicher Dienst Kanton Zürich





Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden

1. Hast du ein gesundheitliches Problem?

- ☐ Nein, ich fühle mich völlig gesund.
- ☐ Ja, ich fühle mich im Moment ein wenig «angeschlagen».
- ☐ Ja, ich mache mir Sorgen über Sachen, die in der Welt passieren (Krieg, Pandemie, Klima usw.).
- ☐ Ja, ich mache mir Sorgen wegen meines Aussehens.
- ☐ Ja, ich mache mir Sorgen wegen Veränderungen an meinem Körper, wegen Schmerzen oder anderen unangenehmen Empfindungen.
- ☐ Ja, und zwar folgendes Problem:

2. Wie ist deine körperliche Leistungsfähigkeit?

☐ Sehr gut	☐ Ich bin dauernd müde.
☐ Gut	☐ Schlecht

3. Wie fühlst du dich?

☐ Ich bin meistens glücklich.	☐ Ich leide oft unter Angstzuständen.
☐ Ich bin oft «hässig» und unzufrieden.	☐ Ich bin «nervös», finde keine Ruhe.
☐ Ich bin oft traurig und niedergeschlagen.	☐ Ich habe Probleme mit anderen Menschen.

4. Kannst du mit jemandem reden, wenn du ein Problem hast?

- ☐ Ja, ich habe jemanden, mit dem ich über alles reden kann.
- ☐ Ja, ich habe jemanden, mit dem ich über gewisse Probleme reden kann.
- ☐ Nein, niemand versteht meine Probleme.

5. Nimm bitte zu den folgenden Behauptungen Stellung, indem du «stimmt» oder «stimmt nicht» ankreuzst.

	stimmt	stimmt nicht
Als Schülerin / als Schüler hat man ein angenehmes Leben.	☐	☐
Ich gehe im Allgemeinen gerne zur Schule.	☐	☐
Ich fühle mich sicher (in der Schule, auf dem Schulweg, ausser Haus).	☐	☐



Beziehungen zu Anderen

6. Ich komme gut aus mit…

	ja	nein
… meinen Eltern.	☐	☐
… meinen Geschwistern.	☐	☐
… meinen Schulkameradinnen und Schulkameraden.	☐	☐
… meinen Lehrerinnen und Lehrern.	☐	☐

7. Gewalterfahrung

	ja	nein
Ich habe schon Gewalt beobachtet.	☐	☐
Ich bin schon Opfer von Gewalt oder einer Schlägerei geworden.	☐	☐
Ich bin schon von Erwachsenen für mich unangenehm berührt worden.	☐	☐
Ich habe beim Chatten/auf Social Media schlechte Erfahrungen gemacht (z. B. Mobbing).	☐	☐



Pflege & Gesundheit | Schlaf

8. Wie viele Stunden schläfst du ungefähr pro Nacht?

Stunden

9. Glaubst du, dass dies genug für dich ist?

☐ Ja, ich schlafe genug.	☐ Nein, ich schlafe zu wenig.

10. Hast du Mühe, einzuschlafen? Erwachst du häufig in der Nacht? Erwachst du zu früh?

- ☐ Ja, ich habe Mühe einzuschlafen.
- ☐ Ja, ich habe Mühe durchzuschlafen.
- ☐ Ja, ich erwache früh morgens und kann dann nicht mehr einschlafen.
- ☐ Nein, ich habe keine Schlafprobleme.

Pflege & Gesundheit | Körper

11. Putzt du regelmässig deine Zähne? (nach dem Essen / vor dem Schlafen)

	ja	nein
	☐	☐

12. Bist du mit deinem Aussehen zufrieden oder fühlst du dich …

	ja	nein
… zu dick?	☐	☐
… zu dünn?	☐	☐
… zu klein?	☐	☐
… zu gross?	☐	☐

13. Für Mädchen: Hast du bereits deine Periode/Menstruation?

	ja	nein
	☐	☐



Bewegung, Sport, Freizeit

14. Hast du Sorgen betreffend deiner Freizeit?

- ☐ Nein, ich weiss immer, was ich in meiner Freizeit machen will.
- ☐ Ja, ich langweile mich oft.
- ☐ Ja, ich habe zu wenig Freizeit.

15. Achtest du bei deiner Freizeitgestaltung darauf, was deine Freundinnen und Freunde tun?

- ☐ Nein, meine Freundinnen/Freunde spielen keine Rolle.
- ☐ Ja, manchmal.
- ☐ Ja, immer.

16. Glaubst du, dass du genügend Bewegung hast?

- ☐ Ja.
- ☐ Nein, ich sollte mich mehr bewegen.

17. Welche Sportart(en) machst du häufig?

18. Wie viel Zeit ungefähr verbringst du pro Tag vor dem Fernseher?

Stunden am Tag.

19. Wie viel Zeit ungefähr verbringst du pro Tag vor einem Bildschirm (Tablet/Computer/Handy)?

Stunden am Tag.



Ernährung

20a Hast du mit der Ernährung irgendein Problem?

- ☐ Nein.
- ☐ Ja, ich esse zu viel.
- ☐ Ja, ich esse zu wenig.
- ☐ Ja, ich esse zu viel ungesunde und zu wenig gesunde Nahrungsmittel.

20b Möchtest du deine Ernährungsgewohnheiten ändern?

- ☐ Ja.
- ☐ Nein.
- ☐ Ja, ich wäre froh um Hilfe.

21. Isst du täglich ...

	ja	nein
... ein Frühstück?	☐	☐
... ein Znüni?	☐	☐
... ein Mittagessen?	☐	☐
... ein Abendessen?	☐	☐

22. Isst/trinkst du täglich folgende Nahrungsmittel?

Früchte	☐	☐
Gemüse	☐	☐
Milch/Käse/Joghurt	☐	☐
Limonade (Coca Cola usw.)	☐	☐
Schokolade	☐	☐
Eier	☐	☐
Fleisch/Fisch	☐	☐



Strassenverkehr

23. Fährst du Velo? (z. B. auf dem Schulweg)

- ☐ Ja, regelmässig.
- ☐ Ja, gelegentlich.
- ☐ Nein.

24. Trägst du beim Velofahren einen Helm?

- ☐ Ja, immer.
- ☐ Ja, gelegentlich.
- ☐ Nein.

Schluss

25. Über welche beantworteten Fragen möchtest du ganz speziell mit deiner Schulärztin / deinem Schularzt sprechen?

- ☐ über Fragen Nr.:
- ☐ über keine.
- ☐ Ich will nicht darüber reden.

26. Welche anderen Fragen hast du noch, die du gerne bei der schulärztlichen Untersuchung besprechen möchtest?

Hier wird Dir weitergeholfen: Beratungsangebote im Kanton Zürich

Lust und Frust | Fachstelle für Sexualpädagogik | Sex-Sprechstunde
Langstrasse 21, 8004 Zürich | info@lustundfrust.ch | Telefon 044 413 46 50

Telefon 147 | Telefon-, SMS- und Chat-Beratung (allgemeine Jugendberatung)

Sorgentelefon des Schlupfhuus
Telefon 043 268 22 66 (allgemeine Jugendberatung)

Weitere Informationen im Web

- www.tschau.ch | Allgemeine Jugendberatung
- www.147.ch | Allgemeine Jugendberatung
- www.feel-ok.ch | Allgemeine Jugendberatung
- www.lustundfrust.ch | Fragen zur Sexualität
- www.aids.ch | Fragen zur Sexualität
- www.castagna-zh.ch | Fragen zu sexuellen Übergriffen
- www.saferparty.ch | Fragen zum Drogenkonsum
- www.jugendberatung.me | Webportal Jugendberatungsstellen im Kanton Zürich

jugend beratung.me

Herausgeberin
© Bildungsdirektion Kanton Zürich
Volksschulamt
Schulärztlicher Dienst
Walchestrasse 21
8090 Zürich
www.zh.ch/vs-gesundheit

Mai 2023

Stempel Schularzt/Schulärztin:

007040