



## Gesundheits-Checkup für Sekundarschüler\*innen Schulärztlicher Dienst Stadt Zürich

# Vorbereitung für das Gesundheitsgespräch



# Warum dieser Flyer?

Bis jetzt haben sich vor allem deine Eltern um deine Gesundheit gekümmert. In Zukunft bist du dafür zusehends selbst verantwortlich.

Deine Gesundheit ist zwar deine ganz private Angelegenheit. Wir machen dir jedoch das Angebot, anlässlich der schulärztlichen Untersuchung Fragen, die deine Gesundheit, dein Wohlbefinden und deine Entwicklung betreffen, **vertraulich zu besprechen**.

Dieser Flyer ist als **freiwillige Vorbereitung für das Beratungsgespräch** beim schulärztlichen Dienst zu verstehen. Nimm dir Zeit dafür. Du musst Fragen, die dir nicht passen nicht beantworten.

**Wichtig zu wissen: Der Flyer bleibt in deinem Besitz und sämtliche Informationen darauf unterstehen der ärztlichen Schweigepflicht.**

**Du kannst diesen Flyer zur schulärztlichen Untersuchung mitbringen oder zusammen mit dem Elternfragebogen und dem Impfausweis (bzw. einer Kopie) im verschlossenen Kuvert deiner Lehrperson abgeben.**

Unser Team steht dir während des ganzen Schuljahres kostenlos für ein Gespräch oder eine Beratung zur Verfügung. Du kannst telefonisch mit uns einen Termin vereinbaren.

**Bitte ausfüllen und zur schulärztlichen Untersuchung mitbringen. Danke!**



	nein	ja
Fühlst du dich meistens körperlich fit?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bist du meistens glücklich und zufrieden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fühlst du dich am Morgen meistens ausgeruht?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du meistens mit jemandem offen über deine Freuden und Sorgen reden?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bist du meistens schmerzfrei?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Falls nein: was tut dir weh? Bitte ankreuzen: <input type="checkbox"/> Kopf <input type="checkbox"/> Rücken <input type="checkbox"/> Bauch <input type="checkbox"/> Anderes		
Was hilft dir gegen die Schmerzen? .....		



	nein	ja
Hast du Hobbys?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Welche? .....		
Machst du in der Freizeit wöchentlich Sport?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schützt du dich bei deinen Aktivitäten? (Helm beim Velo/Töfflifahren/eRoller, Sonnenschutz, Ohrenschutz bei lauter Musik)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kannst du dich gut selber beschäftigen? Ist dir selten langweilig?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ist deine Bildschirmzeit eingeschränkt? (Fernseher, Computer, Handy)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fällt es dir leicht, mit Gamern, Chatten etc. aufzuhören?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Anlaufstellen für Jugendliche

**Schulärztlicher Dienst des eigenen Schulkreises**  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

**Schulpsychologischer Dienst des eigenen Schulkreises**  
[www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie](http://www.stadt-zuerich.ch/schulpsychologie)

**Lust und Frust, Fachstelle für Sexualpädagogik, Sprechstunde**  
Langstr. 21, 8004 Zürich  
[info@lustundfrust.ch](mailto:info@lustundfrust.ch), T 044 413 46 50

**Sorgentelefon des Schlupfhuus**  
T 043 268 22 66

**Jugendberatung Zürich-City**  
Röntgenstrasse 44, 8005 Zürich  
T 044 412 83 50

**Jugendberatung Zürich-Nord**  
Baumackerstrasse 18, 8050 Zürich  
T 044 412 83 50

**Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich**  
T 044 412 83 30

**Telefon 147 – Notrufnummer für Kinder und Jugendliche**  
Telefon-, SMS- und Chat-Beratung

**Soziale Dienste des eigenen Wohnquartiers, Sozialdepartement**  
[www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren](http://www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren)

## Weiterführende Informationen im Web

**Allgemeine Jugendberatung**  
[www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)  
[www.147.ch](http://www.147.ch)  
[www.feelok.ch](http://www.feelok.ch)

**Fragen zu Sucht**  
[www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention](http://www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention)

**Fragen zu Sexualität, sexueller Orientierung, Geschlechtsidentität und Verhütung**  
[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)  
[www.du-bist-du.ch](http://www.du-bist-du.ch)  
[www.drgay.ch](http://www.drgay.ch)  
[www.intersex.ch](http://www.intersex.ch)  
[www.haz.ch](http://www.haz.ch)  
[www.verhuetungsinfo.ch](http://www.verhuetungsinfo.ch)  
[www.erdbeerwoche.com](http://www.erdbeerwoche.com)

**Fragen zu sexuellen Übergriffen**  
[www.lilli.ch](http://www.lilli.ch)  
[www.castagna-zh.ch](http://www.castagna-zh.ch)

**Information zu Essverhalten**  
[www.pepinfo.ch](http://www.pepinfo.ch)  
[www.aes.ch](http://www.aes.ch)

Stadt Zürich  
Schulgesundheitsdienste  
Schulärztlicher Dienst  
Parkring 4, Postfach  
8027 Zürich  
T +41 44 413 88 95  
[www.stadt-zuerich.ch/schularzt](http://www.stadt-zuerich.ch/schularzt)

Schul- und Sportdepartement