

Fragebogen "Bewusster bewegen" SEP 2.0 2026

24. März 2026

Sie sind eingeladen!

* Erforderlich

1. Geschlecht *

- Männlich
 Weiblich

2. Wie alt bist du? *

- 10
 11
 12
 13

3. In welche Klasse gehst du? *

- 1a
 1c
 2a
 2c

4. Bist du Mitglied in einem Sportverein? *

- Ja
 Nein

5. Dein körperliches Wohlbefinden: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	teils/teils	Stimmt eher	Stimmt genau
Ich fühle mich körperlich fit und voller Energie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich habe genug Kraft für Schule, Sport und Freizeit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mein Körper fühlt sich meistens gesund an.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nach Bewegung oder Sport fühle ich mich gut.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem Körper zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Dein mentales Wohlbefinden: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	teils/teils	Stimmt eher	Stimmt genau
Ich bin meistens fröhlich und gut gelaunt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich in der Schule wohl.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich Sorgen habe, komme ich gut damit zurecht.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich fühle mich oft ruhig und entspannt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mit meinem Leben im Moment zufrieden.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Bewegung in der Schule: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	teils/teils	Stimmt eher	Stimmt genau
Ich bewege mich im Schulalltag regelmäßig.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache im Sportunterricht aktiv mit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich finde es gut, wenn es im Unterricht kleine Bewegungsübungen gibt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich nutze die Geräte und Spielsachen in der Sportpause.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich würde mich gerne in der Schule mehr bewegen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Bewegung außerhalb der Schule: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	teils_/teils	Stimmt eher	Stimmt genau
Nach der Schule bewege ich mich regelmäßig (z. B. Spazieren, mit Freunden im Freien spielen)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich bin mindestens 3-mal pro Woche sportlich aktiv. (z. B. Radfahren, Laufen, Skifahren, Schwimmen, Vereinstraining)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich gehe oder fahre mit dem Fahrrad/Scooter zur Schule (wenn es möglich ist).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Bewegung außerhalb der Schule: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Gar nicht	Weniger als 30 Minuten	30 Minuten - 1 Stunde	1-2 Stunden	Mehr als 2 Stunden
Wie viel Zeit bewegst du dich durchschnittlich an einem normalen Schultag nach der Schule? (z. B. im Freien spielen, Radfahren, sonstige sportlichen Aktivitäten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie viel Zeit bewegst du dich durchschnittlich an einem Wochenende pro Tag? (z. B. im Freien spielen, Radfahren, sonstige sportlichen Aktivitäten)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Bewegung und Lernen: Lies jede Aussage und kreuze an, was für dich am ehesten zutrifft. *

	Stimmt gar nicht	Stimmt eher nicht	teils/teils	Stimmt eher	Stimmt genau
Nach Bewegungspausen kann ich mich im Unterricht besser konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich vor dem Lernen bewege, verstehe ich neue Aufgaben leichter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bewegung hilft mir, im Unterricht ruhiger zu sitzen und aufzupassen.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wenn ich mich nach der Schule zuerst bewege, kann ich mich besser auf Hausaufgaben oder Lernen konzentrieren.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bewegung oder Spielen im Freien hilft mir, dass mir das Lernen leichter fällt.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ich mache zwischendurch Pausen mit Bewegung, wenn ich Hausaufgaben erledige, oder zuhause lerne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Bildschirmzeiten außerhalb der Schule *

	Gar nicht	Weniger als 1 Stunde	1-2 Stunden	2-4 Stunden	Mehr als 4 Stunden
Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich an einem normalen Schultag nach der Schule am Bildschirm? (Smartphone, PC, TV, Tablet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich an einem Wochenende pro Tag am Bildschirm? (Smartphone, PC, TV, Tablet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag mit Chatten oder Social Media?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag mit Videos schauen (z. B. YouTube, Serien, Fernsehen)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wie viel Zeit verbringst du durchschnittlich pro Tag mit Videospiele?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Dieser Inhalt wurde von Microsoft weder erstellt noch gebilligt. Die von Ihnen übermittelten Daten werden an den Formulareigentümer gesendet.