|  |
| --- |
| **Angaben zu deiner Person** |
| Geschlecht □ männlich □ weiblich Alter in Jahren  |  | | --- | |  |  Welche Schulart besuchst du? □ Grundschule □ Haupt-/Mittelschule □ Realschule  □ Gymnasium □ Gesamtschule □ Förderschule  □ Sonstiges (z. B. Ausbildungsstätte): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Hast du einen Migrationshintergrund? □ ja □ nein  Wenn ja, welchen? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

|  |
| --- |
| **Gesundheitszustand** |
| 5. Hast du ein gesundheitliches Problem, das dich dauerhaft im Alltag einschränkt (z. B. bei Freizeitaktivitäten)? □ Ja □ Nein   Wie würdest du deinen Gesundheitszustand beschreiben? □ ausgezeichnet □ gut □ einigermaßen □ schlecht |

|  |
| --- |
| **Körperliche Aktivität** |
| In diesem Teil des Fragebogens möchten wir von dir wissen, wie viel du dich allgemein, auf dem Schulweg und in deiner Freizeit bewegst.  Wenn in einer Frage von **„körperlicher Aktivität“** oder **„körperlich aktiv“** die Rede ist, dann meint das alle Handlungen, bei denen deine Atmung erhöht ist und dein Herz schneller schlägt. Das kann Sport sein, aber genauso auch das Spielen mit den Freunden oder der Weg zu Fuß oder mit dem Rad zur Schule.  **Aktivität allgemein**  Die folgende Frage (Frage 6) bezieht sich auf die gesamte Zeit, die du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst (die Bewegungszeit im Sportunterricht zählt hier nicht dazu). An wie vielen der letzten sieben Tage warst du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 Tage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Tage | | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |  (vgl. MOMO)Wie viel Zeit verbringst du an einem normalen Tag im Sitzen, wenn du nicht in der Schule bist oder Hausaufgaben machst (z. B. beim Fernsehen, Computerspielen oder Lesen)? □ weniger als 1 Stunde am Tag  □ 1 – 2 Stunden am Tag  □ 3 – 4 Stunden am Tag  □ 5 – 6 Stunden am Tag  □ 7 – 8 Stunden am Tag  □ mehr als 8 Stunden am Tag  **Aktivität auf dem Schulweg** Wie kommst du an einem gewöhnlichen Tag zur Schule? Bitte wähle eine Antwort aus. □ zu Fuß  □ mit dem Fahrrad  □ mit dem Bus, Zug, Straßenbahn oder U-Bahn  □ mit dem Auto, Motorrad, oder Moped  □ mit einem anderen Verkehrsmittel oder Gerät: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (z. B. Tretroller, Inliner oder Ähnliches) Was würde das Gehen oder Radfahren zur Schule verbessern oder dich dazu ermutigen, zu Fuß zur Schule zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren? Bitte gib an, wie wichtig die folgenden Dinge für dich sind. Bitte wähle für jede Zeile die passende Antwort aus.  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Sehr wichtig | Wichtig | Nicht wichtig | Nicht sicher | | Ein durchgängiger Weg zum Gehen oder Radfahren | □ | □ | □ | □ | | Breitere Straßen oder Gehwege | □ | □ | □ | □ | | Weniger Verkehr | □ | □ | □ | □ | | Sicherere Orte, um Fahrräder in der Schule abzustellen | □ | □ | □ | □ | | Sicherere Orte, um die Straße zu überqueren | □ | □ | □ | □ | | Personen, mit denen du gemeinsam zu Fuß gehen kannst | □ | □ | □ | □ | | Keine Sorgen darüber machen, gemobbt oder angegriffen zu werden | □ | □ | □ | □ | | Schließfächer in der Schule, um Sachen abzulegen | □ | □ | □ | □ | | Näher an der Schule wohnen | □ | □ | □ | □ | | Bessere Straßenbeleuchtung | □ | □ | □ | □ |   (vgl. MOMO, GSHS)  **Aktivität in der Freizeit** Wie häufig spielst du pro Woche in der Regel draußen (z. B. Skateboarden, Fangen, etc.)?  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | 0 Tage | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 Tage | | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ | □ |  Wie lange spielst du an diesen Tagen durchschnittlich draußen?  |  |  | | --- | --- | |  | Minuten pro Tag |  Außerhalb der Schulstunden: Wie häufig treibst du in deiner Freizeit Sport, sodass du dabei außer Atem kommst oder schwitzt? □ jeden Tag □ 4- bis 6-mal in der Woche  □ 2- bis 3-mal in der Woche □ 1-mal in der Woche  □ 1-mal im Monat □ weniger als 1-mal im Monat  □ nie Bist du Mitglied in einem Sportverein? □ Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.  □ Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.  □ Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem oder mehreren Sportvereinen: \_\_\_ (Anzahl Vereine)  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Sportarten) Betreibst du eine oder mehrere Sportarten außerhalb des Vereins? □ nein □ ja: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ (Sportarten)  (vgl. MOMO, HBSC) |

|  |
| --- |
| **Soziales Umfeld** |
| Das soziale Umfeld meint alle Menschen in deinem näheren Bekanntenkreis, wie z. B. deine Familie und deine Freundinnen und Freunde. Welchen Stellenwert hat Bewegung bzw. körperliche Aktivität in deiner Familie? □ gar keinen □ eher niedrigen □ eher hohen □ sehr hohen Wie viele von deinen Freundinnen und Freunden treiben regelmäßig Sport? □ gar keine □ wenige □ einige □ die meisten Wie häufig wirst du von deinen Freundinnen und Freunden gefragt, ob du mit ihnen spielst bzw. Sport treibst (z. B. Fußball spielen, Rad fahren, Inlineskaten)? □ nie □ selten □ häufig □ immer Wie häufig wirst du von deinen Eltern mit dem Auto zu Sportstätten gefahren? □ nie □ selten □ häufig □ immer  (vgl. MOMO) |

|  |
| --- |
| **Verhältnisse der Wohnumgebung** |
| In diesem Abschnitt geht es um die Verhältnisse, das heißt um bauliche oder natürliche Merkmale deiner Wohnumgebung. Damit sind nicht nur Spiel- oder Sportplätze gemeint. Auch die Straßen in deinem Wohnumfeld, öffentliche Plätze oder freie Flächen in der Natur zählen hier dazu.  Bitte markiere die Antwort, die deiner Ansicht nach am besten auf deine Wohnumgebung zutrifft. Die Wohnumgebung meint das Gebiet um dein Zuhause herum, das zu Fuß in 10 - 15 Minuten erreichbar ist. Bitte mach in jeder Zeile nur ein Kreuz. Körperliche Aktivität in der Wohnumgebung: Es ist schwierig für mich, in meiner Nachbarschaft körperlich aktiv zu sein, weil…  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Stimme überhaupt nicht zu | Stimme eher nicht zu | Stimme eher zu | Stimme vollständig zu | | …es keine Auswahl an Aktivitäten gibt | □ | □ | □ | □ | | …es keine Möglichkeiten und Plätze gibt (z. B. Basketballkorb, Bolzplätze, Spielplätze, etc.) | □ | □ | □ | □ | | …keine Eltern zur Aufsicht da sind | □ | □ | □ | □ | | …keine Gleichaltrigen da sind | □ | □ | □ | □ | | …es nicht sicher bzw. zu gefährlich ist (z. B. wegen fremden Personen, Drogensüchtigen, usw.) | □ | □ | □ | □ | | …es wegen dem Verkehr nicht sicher ist | □ | □ | □ | □ | | …es nicht gut beleuchtet ist | □ | □ | □ | □ | | …ich in der Vergangenheit bereits in einer beängstigenden oder gefährlichen Situation war | □ | □ | □ | □ | | …jemand, den ich kenne, bereits in einer beängstigenden oder gefährlichen Situation war | □ | □ | □ | □ |  Wie dringlich sind deiner Meinung nach die folgenden Maßnahmen zur Verbesserung der Möglichkeiten für Freizeitaktivität und zur Fortbewegung in deinem Wohnumfeld?  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | |  | Bereits ausreichend vorhanden | Unwichtig | Dringlich | Sehr Dringlich | | Mehr Möglichkeiten für Freizeitaktivitäten im Freien (z. B. Skatepark, Mountainbike-Trail, Spielgeräte, etc.) | □ | □ | □ | □ | | Mehr Angebote im Sportverein (Bitte unten unbedingt nennen!) | □ | □ | □ | □ | | Verkehrsberuhigungsmaßnahmen zum Spielen auf der Straße (z. B. Geschwindigkeitsbegrenzungen, Tempotafeln, etc.) | □ | □ | □ | □ | | Erhöhung der Verkehrssicherheit auf dem Schulweg bzw. auf dem Weg zur Bushaltestelle (z. B. Zebrastreifen, bessere Beleuchtung, etc.) | □ | □ | □ | □ | | Verbesserung der Schulanbindung (z. B. mehr Buslinien, Ausbau der Fahrradwege, etc.) | □ | □ | □ | □ |   **Sonstige Verbesserungsvorschläge:** \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  (vgl. TEAN) |

**Quellen**

* Schmidt, S., Will, N., Henn, A., Reimers, A. & Woll, A. (2016) Der Motorik-Modul Aktivitätsfragebogen MoMo-AFB. Leitfaden zur Anwendung und Auswertung. KIT Scientific Working Papers 53. https://publikationen.bibliothek.kit.edu/1000062199 (zuletzt geprüft am 06.09.2022)
* Teen environment and neighborhood (TEAN) adolescent survey. https://drjimsallis.org/measure\_tean.html (zuletzt geprüft am 06.09.2022)
* Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (Hrsg.) (2013) Internationale Studie zur Gesundheit und zum Gesundheitsverhalten von Schülerinnen und Schülern (HBSC – Health Behavior in School-Aged Children).
* World Health Organisation (Hrsg.) (2013) Global School-Based Student Health Survey (GSHS) 2013 Core Questionnaire Modules. https://www.who.int/publications/m/item/gshs-core-questionnaire-modules-(2013-2017) (zuletzt geprüft am 06.09.2022)