

Name: _____ Datum: _____

Gesundheitscheck

1. Beantworte die Fragen.

Samstag,

1. Was hast du heute Gesundes gegessen?

2. Hast du dich heute bewegt oder Sport gemacht?

3. Was hast du noch unternommen?

4. Wann bist du heute früh aufgewacht?

5. Hast du dir schon die Zähne geputzt?

Sonntag,

1. Wann bist du gestern Abend ins Bett gegangen?

2. Wie viele Stunden hast du geschlafen?

3. Was hast du heute gefrühstückt?

4. Warst du heute draußen?

5. Was hast du noch unternommen?

Name: _____ **Datum:** _____

Montag,

1. Konntest du gestern leicht einschlafen?

2. Bist du heute früh geweckt worden?

3. Hast du das Gefühl, genügend Schlaf bekommen zu haben?

4. Hast du ein gesundes Pausenbrot dabei?

5. Wie hast du dich heute in der Schule bewegt?

6. Was hast du am Nachmittag gemacht?

Dienstag,

1. Wann bist du gestern Abend ins Bett gegangen?

2. Wie viele Stunden hast du geschlafen?

3. Was hast du heute Gesundes gegessen?

4. Hast du dich heute draußen bewegt?

5. Was hast du noch unternommen?

6. Wann hast du dich zuletzt geduscht?