

GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



92% der **Jungen** und 77% der **Mädchen** schätzen ihren **Gesundheitszustand** als gut oder **ausgezeichnet** ein



38%

durch die Arbeit für die Schule **einigermassen** oder **sehr gestresst**



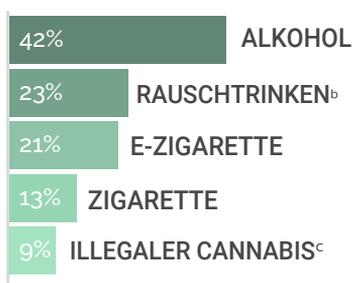
50%

mit ihrem Leben **sehr zufrieden**^a

^a Stufen 8-10 auf einer Skala von 0-10

PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN

≥ 1x in den **letzten 30 Tagen** :



^b ≥ 5 oder mehr alkoholische Getränke zu einer Gelegenheit

^c THC-Gehalt ≥ 1%

^d Es ist nicht bekannt, um welche Art von Medikament es sich handelt

≥ 1x **im Leben** :



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

Jungen



Mädchen



treiben ≥ 1x **pro Woche** **ausserhalb des Schulunterrichts Sport**

ERNÄHRUNG



~23%

essen ≥ 5 **Portionen Früchte und Gemüse** pro Tag



GEWICHTSSTATUS

~14%

sind **übergewichtig** (Übergewicht und Adipositas)

Mehrmals pro Woche oder täglich in den letzten 6 Monaten :



Ängstlichkeit	8%	35%
Müdigkeit	45%	68%
Traurigkeit	15%	32%

PROBLEMATISCHE NUTZUNG

Eine problematische Nutzung kann als ein Kontrollverlust über die Zeit, die mit einer Online-Aktivität verbracht wird, mit erheblichen negativen Auswirkungen auf Beziehungen und Alltagsaktivitäten definiert werden.



soziale Netzwerke: 6%



Videospiele^e : 1%

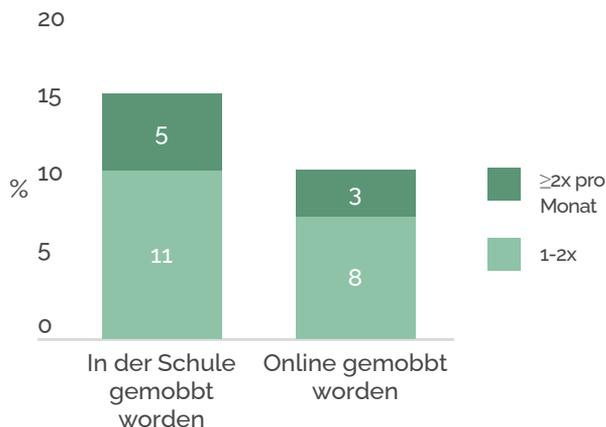
38% und 61% greifen oft darauf zu, um **negativen Gefühlen zu entfliehen**

20%^e spielen häufig, um **eine negative Stimmung abzubauen**

^e Unter den Gamenden

(CYBER-)MOBBING

In den **letzten Monaten** :



KÖRPERBILD

34% der **Jungen** und 51% der **Mädchen** sind mit ihrem **Körpergewicht unzufrieden**