

MiMMi wünscht Gesundheit!



Liebe Mädchen und junge Frauen!

In der nächsten MiMMi dreht sich alles um Gesundheit.

Wir haben uns wieder Fragen überlegt.

Sie stehen auf der Rückseite.

Ihr dürft alle Fragen beantworten, oder euch welche aussuchen.

Ihr könnt auf ein Blatt schreiben.

Oder mit dem Computer.

Oder ihr diktiert eure Antworten.

Ihr könnt uns gerne auch Fotos schicken.

Zum Beispiel von eurem Lieblingsessen.

Oder ein Foto von euch beim Sport.

Achtung: Schickt bitte keine Selfies, Fotos müssen eine gute Qualität haben.

Wer lieber einen eigenen Text schreiben möchte (ohne unsere Fragen):

Das geht natürlich auch!

Wir freuen uns über eure Post.

Denn davon lebt die MiMMi!

Bitte sendet alles bis zum 31. Mai an:

E-Mail: mimmi@bvkm.de

Post: bvkm – Redaktion MiMMi

Brehmstr. 5-7

40239 Düsseldorf

Herzliche Grüße

Eure

Heide Adam-Blaneck und Paloma Olszowka

Fragebogen für MiMMi Nr.28:

Thema Gesundheit

Meine Gesundheit und mein Wohlbefinden

Wie fühlst du dich?

Was gefällt dir an deinem Körper? Was stört dich?

Wann fühlst du dich besonders gut?

Wann geht es dir nicht so gut? Was bereitet dir Probleme?

Was tust du für deine Gesundheit?

Wer oder was hilft dir, gesund zu leben?

Was tut dir gut, wenn du traurig bist?

Holst du dir Hilfe, wenn es dir schlecht geht? Wenn ja, wo? Wenn nein, was machst du dann?

Ernährung: Essen und Trinken

Was bedeutet „essen“ für dich?

Wie isst du? Brauchst du Unterstützung beim Essen?

Wird dir das Essen über eine Sonde gereicht?

Was isst du gerne? Hast du ein Lieblingsessen?

Was ist das dein Lieblingsessen? Warum? Schick uns ein Foto und das Rezept von deinem Lieblingsessen!

Wer bereitet deine Mahlzeiten zu? Kannst du selbst kochen? Wer hat dir das beigebracht?

Was ist gesundes Essen? Und was ist ungesundes Essen?

Was trinkst du am Tag und wieviel davon?

Ernährst du dich gesund? Oder könnte es besser sein? Warum?

Bewegung

Wie wichtig ist dir Bewegung?

Machst du Sport? Wenn ja, welchen? Wie oft?

Gehst du zur Physiotherapie? Wie oft? Was machst du dort? Gefällt dir das?

Würdest du gern mal einen neuen Sport ausprobieren? Wenn ja, welchen?

Was machst du zur Entspannung, zum Beispiel nach einem anstrengenden Tag?

Was tut dir gut? Welche Tipps zur Entspannung hast du für andere?