**QUIGK-K Bewegung**

|  |
| --- |
| **Hallo!**Auf den nächsten Seiten warten Quiz-Fragen auf dich. Bitte lies die Fragen und Antwortmöglichkeiten genau durch. Pro Frage gibt es **immer genau eine richtige Antwort.** Hast du die richtige Antwort gefunden, dann kreuze sie an: |
|

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon_kreuz.png | = richtige Antwort | Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | = falsche Antwort |
|  |  |  |  |

 |
| Aber keine Sorge, deine Antworten werden **nicht benotet**. Es ist also kein Problem, wenn du die Antwort nicht weißt. Kreuze dann **„Ich weiß es nicht.“** an. |

|  |
| --- |
| 1. Stell dir vor, du möchtest in einem Verein regelmäßig Sport betreiben, kannst dich aber nicht zwischen Fußball und Eishockey entscheiden. Was machst du?
 |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich mache den Sport, der meinen Eltern besser gefällt. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich mache ein Probetraining in beiden Sportvereinen und entscheide mich dann. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich entscheide mich für den Sport, den meine Freunde besser finden. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich weiß es nicht. |

|  |
| --- |
| 1. Welcher Begriff passt am besten zu …
 |
| Bewegung | Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Sticker sammeln | Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Radfahren | Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Computer spielen | Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | weiß nicht |

|  |
| --- |
| Manchmal weiß man nicht genau, wie viel Sport und welchen Sport man machen soll. Diese Grafik gibt hilfreiche Tipps dazu. Nutze sie, um die nächsten Fragen zu beantworten: |

****

Quelle: www.hepa.ch

|  |
| --- |
| 1. Wie oft und wie lange sollten Kinder und Jugendliche Bewegung machen?
 |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | 3 – 4 Mal pro Woche. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | mindestens 1 Stunde pro Tag. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | mindestens 2 Stunden pro Tag. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich weiß es nicht. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich verstehe die Frage nicht. |

|  |
| --- |
| 1. Welche Teile des Körpers stärkst du, wenn du regelmäßig Bewegung machst?
 |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Die Stimme. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Die Knochen und Muskeln. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Die Ohren. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich weiß es nicht. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich verstehe die Frage nicht. |

|  |
| --- |
| 1. Jetzt ist dein Rat gefragt, denn andere Kinder brauchen deine Hilfe. Lies dir ihre Probleme durch und gib ihnen einen Ratschlag.
 |
| Anton spielt jeden Tag mit seinen Freunden nach der Schule Fußball und erst dann lernt er für die Schule. Seine Mutter möchte aber, dass er gar nicht Fußball spielt. Wäre das besser für seine Schulnoten? |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Nein, denn Bewegung ist gut für die Konzentration und das Lernen.  |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ja, denn wer Fußball spielt, hat keine Zeit zum Lernen. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Nein, denn Sport hat nichts mit Lernen zu tun. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich weiß es nicht. |

|  |
| --- |
| 1. Sarah spielt gerne mit ihren Freundinnen im Hof Fangen, Gummihüpfen und Ballspiele. Ihre Freundin Lena meint aber, sie sollte lieber richtigen Sport machen. Hat Lena Recht?
 |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ja, denn das, was Sarah macht, sind Spiele und keine gesunde Bewegung. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Nein, denn bei diesen Spielen bewegt sich Sarah auch sehr viel. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Nein, denn in Sarahs Alter kann man noch gar keinen Sport machen. |
| Z:\Wissenschaftszentrum\01_Projekte_A\6017_19 Schulen für Gesundheitskompetenz\Quiz-Icon.png | Ich weiß es nicht. |