

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Bewegung durch den Arbeitsalltag

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Hinweise zum Quiz

- Kreuze die richtige(n) Aussage(n) an
- Es kann/können eine, zwei, drei oder alle vier Antwort(en) richtig sein.

Frage 1: Bewegung...

- A) ...steigert deine Energie
- B) ...steigert dein Stressempfinden
- C) ...steigert dein Wohlbefinden
- D) ...steigert deine Müdigkeit

Frage 2: Wie wirkt Bewegung auf den Körper?

- A) wie ein Medikament mit Nebenwirkungen
- B) wie ein Medikament ohne Nebenwirkungen
- C) ausschließlich auf die Muskulatur
- D) ausschließlich auf die Psyche

Frage 3: Wie viel Zeit verbringen Menschen bei der Arbeit/Schule/Lernen durchschnittlich im Sitzen?

- A) 8 Stunden
- B) 53 % des Arbeitstages
- C) 77 % des Arbeitstages
- D) 90 % des Arbeitstages

Frage 4: Was kannst du auch in der Schule machen?

- A) Mikropausen
- B) 10-minütige Bewegungspausen
- C) Kurze Aktivierungsübungen
- D) Kurzes Aufstehen und Bewegung zwischendurch

Frage 5: Wie viel Bewegung wird in den österreichischen Bewegungsempfehlungen empfohlen?

- A) 150 Minuten pro Woche
- B) 30 Minuten pro Woche
- C) Beispielsweise 5 mal 30 Minuten
- D) 60 Minuten täglich

Frage 6: Welche Bewegung ist förderlich?

- A) Vereinzelte Tage sollten hauptsächlich mit Sitzen verbracht werden
- B) Kurzes Aufstehen
- C) Bewegungspausen
- D) Zügig gehen, Rad fahren

Frage 7: Welche Aussage passt am besten?

- A) Sport ist ausschließlich im Fitnessstudio sinnvoll
- B) Bewegung ist nur in der Freizeit wichtig
- C) Bewegung wirkt nur langfristig
- D) Jede Bewegung zählt – auch im Arbeitsalltag