

Rätsel Wahr oder Falsch? – „Bewegung fördert die Konzentration – Bewegung macht schlau“

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Kreuze an, ob die Aussage **wahr (✓)** oder **falsch (X)** ist.

1. Bewegung sorgt dafür, dass du dich besser konzentrieren kannst.

Wahr Falsch

2. Nur sehr intensive Bewegung wirkt sich auf das Gehirn aus.

Wahr Falsch

3. Bewegung setzt Botenstoffe, wie Adrenalin, Dopamin und Endorphine frei.

Wahr Falsch

4. Diese Botenstoffe verschlechtern die Stimmung und erschweren das Denken.

Wahr Falsch

5. Nach einer Bewegungspause fühlst du dich unkonzentriert.

Wahr Falsch

6. Bewegungspausen im Unterricht haben keinen Einfluss auf die geistige Leistungsfähigkeit.

Wahr Falsch

7. Bewegung unterstützt nicht nur die Konzentration, sondern auch das Lernen.

Wahr Falsch

8. Das Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Muskel und bleibt durch Nutzung leistungsfähig. Das Prinzip „Use it or lose it“ gilt auch für das Gehirn.

Wahr Falsch

9. Kurze Bewegungspausen sind sinnlos, wenn die Konzentration nachlässt.

Wahr Falsch

10. Bewegung verbessert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.

Wahr Falsch

11. Das gelernte Wissen kann man durch Bewegung schlechter behalten.

Wahr Falsch

12. Körperliche Aktivität kann die Bildung neuer Nervenzellen und deren Verbindungen anregen.

Wahr Falsch