

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Bewegung und Schlafqualität

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: Warum ist guter Schlaf wichtig?

- A) Er ist nur für Sportler wichtig
- B) Er unterstützt die Regeneration von Körper und Geist
- C) Er verbessert Konzentration und Gedächtnis
- D) Er stärkt Gesundheit und Wohlbefinden

Frage 2: Welche Auswirkungen kann Bewegungsmangel auf den Schlaf haben?

- A) Wenig Bewegung kann zu Einschlafproblemen führen
- B) Wenig Bewegung verhilft zu einem ruhigeren Schlaf
- C) Wenig Bewegung schafft bessere Tiefschlafphasen
- D) Wenig Bewegung spart Energie und lässt einen tagsüber weniger müde sein

Frage 3: Welche Hormone werden durch Bewegung positiv beeinflusst?

- A) Melatonin (Schlafhormon)
- B) Cortisol (Stresshormon)
- C) Adrenalin (Alarm- und Leistungshormon)
- D) Insulin (Blutzucker-Regelhormon)

Frage 4: Welche Aussagen über Bewegung und Schlaf sind richtig?

- A) Wer sich regelmäßig bewegt, braucht abends länger zum Einschlafen.
- B) Schon wenige Minuten Bewegung am Tag verhelfen zu einem besseren Schlaf
- C) Bewegung hat keinen Einfluss auf die Schlafqualität
- D) Bewegung kann den Schlaf-Wach-Rhythmus stabilisieren

Frage 5: Welche Bewegungsarten können die Schlafqualität verbessern?

- A) Spaziergehen
- B) Radfahren
- C) Krafttraining
- D) Yoga

Frage 6: Wie oft wird Bewegung für besseren Schlaf empfohlen?

- A) Mehrmals pro Woche, etwa 30 Minuten pro Einheit
- B) Einmal pro Woche, dafür eine lange Einheit
- C) Sinnvoll sind nur 3-4 aufeinanderfolgende Tage
- D) Bewegung sollte regelmäßig über die Woche verteilt stattfinden

Frage 7: Was sollte man bei Bewegung am Abend beachten?

- A) Bewegung wirkt am besten, wenn man sie intensiv und direkt vor dem Einschlafen macht
- B) Zwischen Bewegung und Schlaf sollten 1–2 Stunden liegen
- C) Bewegung ist auch abends möglich
- D) Fixe Pläne sind sinnvoller als auf den eigenen Körper zu hören

Frage 8: Welche Effekte haben kurze, aktive Pausen im Alltag?

- A) Sie verbessern die Schlafqualität
- B) Sie reduzieren Stress
- C) Sie senken Cortisol
- D) Sie fördern Entspannung

Frage 9: Welche Faktoren unterstützen zusätzlich einen guten Schlaf?

- A) Feste Schlafzeiten
- B) Sanfte Bewegungen ein bis zwei Stunden vor dem Schlafen
- C) Entspannende Abendroutinen
- D) Bildschirmzeit zum Abschalten (Laptop, Handy, Fernseher, ...)

Frage 10: Warum ist eine Bewegungsroutine sinnvoll?

- A) Sie hilft, es durchzuziehen ohne auf den eigenen Körper zu hören
- B) Sie unterstützt einen stabilen Schlaf-Wach-Rhythmus
- C) Sie ist nur dann sinnvoll, wenn die Intensität immer gleich anstrengend ist
- D) Sie hilft, langfristig dranzubleiben