

Rätsel Wahr oder Falsch? – „Stressbewältigung durch Bewegung“

Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

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

1. Stress ist eine natürliche Reaktion des Körpers.

Wahr Falsch

2. Wenn du kurzfristig wacher und leistungsfähiger bist, spricht man vom „Kampf oder Flucht“ – Modus.

Wahr Falsch

3. Beim „Kampf oder Flucht“-Modus schlägt das Herz langsamer, auch die Atmung geht langsamer.

Wahr Falsch

4. Unter Stress ist der Körper ganz entspannt und locker.

Wahr Falsch

5. In Bewegung schüttet der Körper die Hormone Serotonin (Glückshormon) und Dopamin (Belohnungshormon) aus.

Wahr Falsch

6. Bewegung verstärkt Muskelanspannung und Schmerzen.

Wahr Falsch

7. Tägliche Bewegungspausen helfen nicht, um runterzufahren.

Wahr Falsch

8. Kurze Spaziergänge, mit dem Rad zur Arbeit oder in die Schule – Bewegungen die Entspannung fördern.

Wahr Falsch

9. Bewegung vor einer Prüfung macht nur noch nervöser.

Wahr Falsch

10. Bewegung kann helfen, den Kreislauf aus Stress, Anspannung und Schmerz zu durchbrechen.

Wahr Falsch

11. Intensiver Sport ist das einzige was gegen Stress hilft.

Wahr Falsch

12. Stress über länger Zeit kann körperlich und psychisch erschöpfen.

Wahr Falsch

13. Bewegung mit Freunden macht meistens mehr Spaß und hilft motiviert zu bleiben.

Wahr Falsch