

MULTIPLE-CHOICE-QUIZ: Bewegung stärkt dein Herz-Kreislauf-System

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: Wie oft am Tag schlägt dein Herz durchschnittlich?

- A) 20.000 – 30.000- mal
- B) 1.000- mal
- C) 75.000- mal
- D) 100.000- mal

Frage 2: Bewegung ist eine Grundlage für ...?

- A) Gesundheit
- B) Energie
- C) Herz-Kreislauf-System
- D) Leistungsfähigkeit

Frage 3: Was kann dein Herz-Kreislaufsystem belasten?

- A) Bewegungsmangel
- B) Stress
- C) langer Schlaf
- D) langes Sitzen

Frage 4: Zu viel Sitzen bzw. zu wenig Bewegung bedeutet ein höheres Risiko für ...?

- A) Übergewicht
- B) Schlaganfall
- C) Stress
- D) Faulheit

Frage 5: Wie lautet die österreichische Bewegungsempfehlung?

- A) keine Bewegung
- B) 300 Minuten pro Woche Bewegung
- C) 60 Minuten pro Tag Bewegung
- D) 150 Minuten pro Woche Bewegung

Frage 6: Unter welchen Bedingungen kann das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen um 20–30 % gesenkt werden?

- A) Nur durch intensive Trainingseinheiten
- B) Durch regelmäßige Bewegung gemäß den Empfehlungen
- C) Durch Sport, bestenfalls am Wochenende
- D) Durch Vermeidung jeglicher körperlichen Belastung

Frage 7: Wie wirkt Bewegung im Körper?

- A) Sie stärkt den Herzmuskel
- B) Sie fördert Verspannungen
- C) Sie verbessert die Durchblutung
- D) Sie hält das Herz-Kreislauf-System aktiv

Frage 8: Welche Arten von Bewegungen sind förderlich?

- A) Sehr anstrengendes, dafür seltenes Training
- B) Bewegung, die Spaß macht
- C) Ausdauertraining in Kombination mit Krafttraining
- D) kurze Bewegungspausen

Frage 9: Warum sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen nicht nur ein Problem im höheren Alter?

- A) Weil das Herz im Alter langsamer schlägt
- B) Weil Bewegungsmangel und Stress auch junge Menschen betreffen
- C) Weil junge Menschen grundsätzlich ein schwächeres Herz haben
- D) Weil das Herz-Kreislauf-System erst ab 60 Jahren reagiert

Frage 10: Welche Alltagsbewegungen kannst du einfach im Alltag machen, um das Herz zu stärken?

- A) Treppensteigen
- B) Zu Fuß gehen
- C) Kurze Bewegungspausen
- D) Langes Sitzen mit guter Haltung

Frage 11: Welche Aussage beschreibt die Kernaussage des Videos am treffendsten?

- A) Herzgesundheit ist hauptsächlich genetisch bedingt
- B) Regelmäßige Bewegung schützt das Herz langfristig
- C) Herzgesundheit lässt sich erst im Alter beeinflussen
- D) Nur intensiver Leistungssport hält das Herz gesund