

## **Methode: Wahr oder Falsch**

Die Aussagen gemischt vorlesen. Gerne dürft ihr eigene Aussagen ergänzen!

### **Wahr:**

- Vitamin D ist das einzige Vitamin, das der Mensch mit Hilfe von Sonnenlicht selbst herstellen kann.
- Beim Fußballspiel stehen 22 Spieler auf dem Platz.
- Vitamin C hat vielfältige Aufgaben im menschlichen Körper: von der Wundheilung bis zur Unterstützung beim Wachstum.
- Der Körper braucht Entspannungsphasen.
- Der Erwachsene Mensch besteht zu mehr als 50% aus Wasser.
- Die Olympischen Sommerspiele finden alle 4 Jahre statt.
- Je länger man auf einem Stück Brot im Mund gekaut, desto süßer schmeckt es.
- Fette wirken als Wärmeisolator.
- Atemübungen können uns bei der Entspannung helfen.
- Vitamine und Nährstoffe sind ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit, doch eine zu große Menge kann dem Menschen schaden.
- Bewegungen sind anstrengend, wenn das Herz schneller schlägt als in Ruhe und die Haut sich warm anfühlt.
- Boris Becker war ein berühmter Tennisspieler.
- Zucker befindet sich auch in Obst und Gemüse.
- Positiver Stress ist gut für uns.
- Schach ist eine Sportart.
- Schwimmer haben oft ein breites Kreuz.
- Tomaten sind rot.
- Körperliche Arbeit wie putzen oder streichen ist anstrengend.
- Möhren wachsen unter der Erde.
- Joggen ist schneller als gehen.
- Sind Ernährung, Bewegung und Stress im Gleichgewicht, ist eine wichtige Voraussetzung dafür geschaffen, sich wohlfühlen und gesund zu sein.
- Bewegung ist ein Grundbedürfnis des Menschen.
- Was für einen Mensch Stress ist, ist für den Anderen kein Stress sein.
- „Teddybär, Teddybär“ ist ein Springseilspiel.
- Zum Kuchen backen braucht man oft Mehl.
- Zu jeder Jahreszeit gibt es regionales Obst und Gemüse.
- Bewegen tut man sich nicht nur beim Sport.

## Methode: Wahr oder Falsch

**Falsch:** (richtige Antwort in Klammern)

- Kinder sollten sich am Tag circa 30 Minuten aktiv bewegen. (2 Stunden)
- Zu Gesundheit gehört nur das körperliche Wohlergehen. (Auch geistig & sozial)
- Für Tischtennis braucht man einen Federball. (Tischtennisball)
- Bewegung hat keinen Einfluss auf Gesundheit. (Positiven Einfluss)
- Der Mensch sollte mindestens 3 Liter am Tag trinken.  
(Nicht unbedingt, kommt auf die Person an)
- Ballaststoffe führen zu einem kurzen Sättigungsgefühl. (Lang)
- Aufzugfahren hält uns fit. (Treppen laufen)
- Leistungs- und Zeitdruck hat keinen Einfluss auf unsere Gesundheit.  
(Kann Stress auslösen)
- Es reicht, 1x in der Woche Obst zu essen. (Täglich!)
- Manuel Neuer ist Hockeyspieler. (Fußballtorwart)
- Gurken sind blau. (Grün)
- Sprudelwasser enthält Vitamine. (Nein)
- Schokolade enthält keinen Zucker. (Doch)
- Auberginen wachsen unter der Erde. (Über der Erde an Sträuchern)
- Ballett dürfen nur Mädchen und Frauen machen. (Nein alle)
- Wer keinen Sport treibt ist immer dick.  
(Nein, muss nicht sein, auch die körperliche Veranlagung spielt eine Rolle)
- Je mehr Muskeln desto besser! (Nein nicht nur, es sollte ausgeglichen sein)
- Das Ziel einer Traumreise ist es, einzuschlafen. (Nein, zur Ruhe zu kommen)
- Gesund ist, wer keine körperlichen Beschwerden hat.  
(Das geistige und soziale Wohl gehört auch dazu)
- Stress hat nie Einfluss auf die Ernährung.  
(Doch, evtl. isst eine Person mehr oder weniger)
- Mit vor dem Computer Fußball zocken ist auch Bewegung. (Nein)
- Stress hat nur, wer zur Schule geht oder arbeitet.  
(Es gibt verschieden Gründe für Stress)
- Ein Springseil kann man zum Gummitwist spielen verwenden. (Nein Gummi)
- Jedes Obst schmeckt gleich. (Nein)
- Äpfel erntet man bei uns im Sommer. (Herbst)