

# Abschluss



## Gesundheits- und Vorsorge-Quiz

### Frage 1:

Wie viele Stunden Schlaf braucht ein Jugendlicher?

- a) Mindestens 7 Stunden
- b) Mindestens 8.5 Stunden**
- c) Mindestens 10 Stunden

### Frage 2:

Träume dienen dem Gehirn dazu,

- a) die Zukunft vorherzusagen
- b) nächtliche Langeweile zu vermeiden
- c) tagsüber gesammelte Erfahrungen zu verarbeiten**

### Frage 3:

Wie viel Zeit unseres Lebens schlafen wir?

- a) Ein Viertel
- b) Ein Drittel**
- c) Die Hälfte

### Frage 4:

Desinfektionsmittel ...

- a) schonen die Haut.
- b) töten gute und schlechte Bakterien.**
- c) versorgen Viren

### Frage 5:

Milch und Milchprodukte liefern u.a.

- a) Calcium für Knochen und Zähne.**
- b) Calcione für Magen und Darm.
- c) Calculation fürs Gehirn.

### Frage 6:

Hygiene ...

- a) verhütet Krankheiten.
- b) hält den Körper gesund.
- c) a & b**

### Frage 7:

Obst, Gemüse und Hülsenfrüchte liefern keine

- a) Mineralstoffe.
- b) Ballaststoffe.
- c) Giftstoffe.**

### Frage 8:

Wie viel Bewegung sollten Jugendliche täglich machen?

- a) Mindestens 30 Minuten.
- b) Mindestens 1 Stunde.**
- c) Mindestens 2 Stunden.

### Frage 9:

Zu wie vielen Prozent besteht unser Körper aus Wasser?

- a) Zu 30 Prozent.
- b) Zu 60 Prozent.**
- c) Zu 90 Prozent.

### Frage 10:

Vollkornprodukte enthalten viele

- a) Basenstoffe.
- b) Blasenstoffe.
- c) Ballaststoffe.**

# Abschluss


**Frage 11:**

Welches Hormon versetzt unseren Körper in Alarmbereitschaft?

- a) **Adrenalin.**
- b) Mandolin.
- c) Karolin.

**Frage 12:**

Die Auslöser für Stress nennt man

- a) Aggressoren.
- b) Depressoren.
- c) **Stressoren.**

**Frage 13:**

Wie kann man gegen Stress vorgehen?

- a) Gefühlsorientiert.
- b) Problemorientiert.
- c) **Beides.**

**Frage 14:**

Das Mammakarzinom ist eine Form des

- a) Hodenkrebs.
- b) **Brustkrebs.**
- c) Gebärmutterhalskrebs.

**Frage 15:**

Das Zervixkarzinom bezeichnet

- a) Hodenkrebs.
- b) Brustkrebs.
- c) **Gebärmutterhalskrebs.**

**Frage 16:**

Das Hodenkarzinom bezeichnet

- a) **Hodenkrebs.**
- b) Brustkrebs.
- c) Gebärmutterhalskrebs.

**Frage 17:**

Essstörungen

- a) sind sehr selten.
- b) vergehen von alleine wieder.
- c) **können tödlich enden.**

**Frage 18:**

Wie oft sollte man Brust und Hoden selbst auf Veränderungen überprüfen?

- a) 1 x täglich.
- b) **1 x monatlich.**
- c) 1 x jährlich.

**Frage 19:**

Wann sollten Frauen ihre Brust auf krankhafte Veränderungen abtasten?

- a) Unmittelbar vor der Menstruation.
- b) Während der Menstruation.
- c) **Nach der Menstruation.**

**Frage 20:**

Was macht Bewegung nicht?

- a) Knochen stärken.
- b) Muskeln kräftigen.
- c) **Immunsystem schwächen.**

# Abschluss



3/3

## Frage 21:

Sport & Psyche – was trifft zu?

- a) Sport hilft Stress zu bewältigen.
- b) Sport steigert das Selbstbewusstsein.
- c) Beides.**

## Frage 22:

Kilokalorien oder Kilojoule geben was an?

- a) Energie, die bei der Verbrennung von Nahrung entsteht.**
- b) Energie, die bei der Ausscheidung von Nahrung entsteht.
- c) Energie, die man braucht, um Nahrung zu besorgen.

## Frage 23:

Was liefert mit 9kcal/g die meiste Energie?

- a) Kohlenhydrate
- b) Fett**
- c) Eiweiss

## Frage 24:

Liegen zwischen den Mahlzeiten zu lange Pausen, sinkt der

- a) Blutzuckerspiegel.**
- b) Adrenalinpiegel.
- c) Alkoholspiegel.

## Frage 25:

Wasch deine Hände ...

- a) nur mit kaltem Wasser.
- b) nur mit heissem Wasser und ohne Seife.
- c) mit warmem Wasser und Seife.**

## Frage 26:

Übertriebene Hygiene kann

- a) das Scheidungsrisiko erhöhen.
- b) das Allergie- und Erkrankungsrisiko erhöhen.**
- c) das Unfallrisiko erhöhen.

## Frage 27:

Was bedeutet REM-Phase?

- a) Rapid Eye Movement-Phase**
- b) Rock Electro Melody-Phase
- c) Roaring Eighties Moment-Phase

## Frage 28:

Frage 28 Der Eu-Stress wirkt sich

- a) negativ auf das Hautbild aus.
- b) neutral auf die Stimmung aus.
- c) positiv auf den Organismus aus.**

## Frage 29:

Der Di-Stress wirkt sich

- a) negativ auf die Gesundheit aus.**
- b) neutral auf die Lebenserwartung aus.
- c) positiv auf die Fruchtbarkeit aus.

## Frage 30:

Eine Bewegungseinheit sollte durchgehend

- a) mindestens 5 Minuten dauern.
- b) mindestens 10 Minuten dauern.**
- c) mindestens 15 Minuten dauern.