

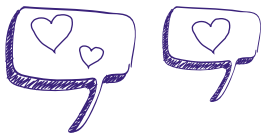


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Mache jedem Mitspieler/ jeder
Mitspielerin ein Kompliment!



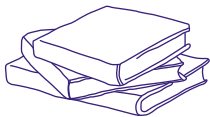


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Nenne mindestens drei Dinge, die
du machst, um zu entspannen!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Stell dich der Person, die das vorliest,
gegenüber. Geht langsam aufeinander
zu und sagt STOPP, wenn es zu nah wird!

STOPP

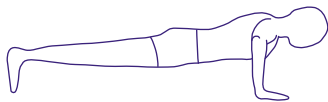


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Versuche mindestens drei Push-ups
(Liegestütz) oder fünf Knie-Push-ups
(Knieliegestütz) in der vorgegebenen Zeit
(Sanduhr) zu schaffen!



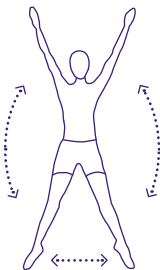
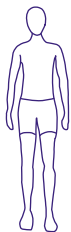


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Versuche mindestens 15 Jumping
Jacks (Hampelmänner) in der
vorgegebenen Zeit zu schaffen!



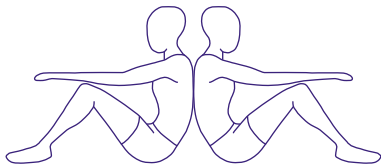


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Such dir eine Person aus. Setzt euch
Rücken an Rücken auf den Boden
und versucht gemeinsam aufzustehen,
ohne euch am Boden abzustützen!



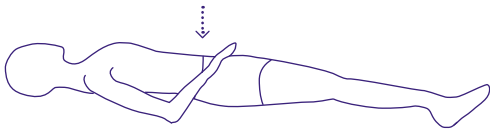


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN

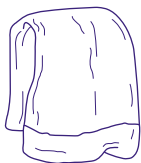


Leg dich auf den Boden, lege deine
Hände auf den Bauch und atme
3 x tief, langsam und bewusst ein
und aus (Bauchatmung)!





Hebe mit deinen Zehen ein
Handtuch (alternativ ein Geschirrtuch
oder Kleidungsstück) auf!



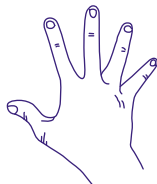
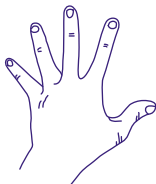


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Schreib mit deiner nicht dominanten Hand deinen Namen! Wenn du üblicherweise rechtshändig schreibst, benutze diesmal die linke Hand und umgekehrt!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Stell drei Wintersportarten pantomimisch dar. Nur wenn deine Mitspieler_innen alle drei erraten, hast du die Aufgabe erfolgreich gelöst!



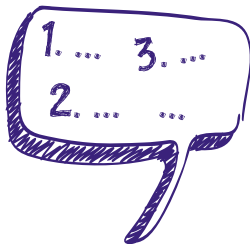


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Zähle mindestens zehn andere
Begriffe für „miteinander schlafen“
auf!

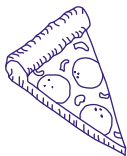




GESUNDHEIT AKTIVITÄTEN



Erfinde das ungesündeste
4-Gang-Menü aller Zeiten!



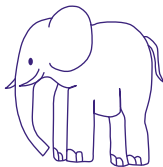


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Such dir eine Person aus. Überlege dir drei Tiere und verwende die Person als Puppe, um die Tiere pantomimisch darzustellen. Alle anderen müssen die Tiere erraten!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Summe dein Lieblingslied - die
anderen müssen es erraten!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Versuche die Namen deiner
Mitspieler_innen ohne Vokale
(a, e, i, o, u) auszusprechen!



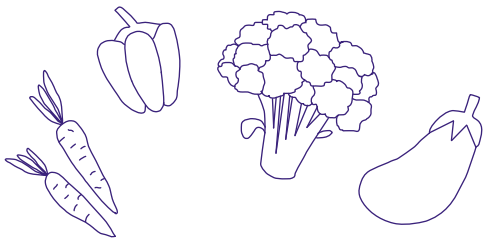


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Überleg dir einen kurzen Reim,
in dem mindestens eine Gemüsesorte
vorkommt!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Zähle mindestens fünf andere
Begriffe für „Penis“ auf!

1. ... 3. ...
2.

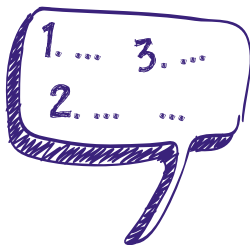


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Zähle mindestens fünf andere
Begriffe für „Vagina“ auf!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Klemme einen Stift zwischen die
Zähne und schreibe den Namen
deines/deiner linken Nachbarn/Nachbarin!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Hüpfte auf einem Bein von einer
Raumseite zur anderen!



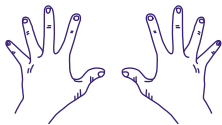
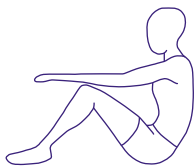


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN

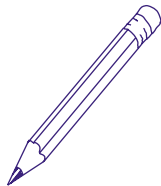
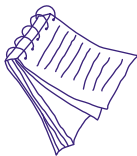


Massiere der Person links von dir
zwei Minuten lang den Rücken!





Überleg dir drei Dinge, die du an dir magst und schreib sie auf einen Zettel, den du mit nach Hause nehmen kannst!



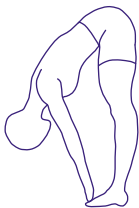


GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Dehnübung: Alle stehen auf.
Jede_r beugt sich nach vorne und
versucht, den Boden bei durchgestreckten
Beinen mit den Fingerspitzen zu berühren.
Die Person, die am weitesten nach unten
kommt (fünf Sekunden halten!) kann diesen
Punkt für sich zählen!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Mache 30 Sekunden lang
lustige Grimassen!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Alle Spieler_innen schweigen eine
Minute lang!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Schließe die Augen und errate drei Geräusche, die von einer Person aus der Gruppe gemacht werden!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Macht alle lustige Bewegungen.
Sobald „Freeze“ (= keine Bewegung)
gerufen wird, bewegt ihr euch
30 Sekunden lang nicht!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Vergleiche dich mit einem Tier und erkläre der Gruppe, warum du es genommen hast!





GESUNDHEIT

AKTIVITÄTEN



Macht Lärm grantig? Finde die Lösung auf www.feel-ok.at/laerm und erzähle sie deinen Mitspieler_innen!





GESUNDHEIT

BEWEGUNG



Wie solltest du ein gesundes Ausdauertraining durchführen?

A So, dass ich mich noch gut unterhalten kann.

B So anstrengend und schnell wie möglich.

C Bis ich umfalle.

D So, dass ich in fünf Minuten total verschwitzt bin.

Richtige Antwort: A
Weil so gewährleistet ist, dass genug Sauerstoff im Blut vorhanden ist. Weitere Infos zum Thema Sport findest du unter www.feel-ok.at/sport



Welche Blutdruckwerte gelten als optimal?

A 120/80 mmHg

B 160/100 mmHg

C 80/60 mmHg

D 180/30 mmHg

Die Buchstaben mmHg ist die Maßeinheit für den Blutdruck.
Bluthochdruck (Hypertonie) ist eine der Hauptursachen für Herz-
Kreislauf-Erkrankungen (z.B. Herzinfarkt und Schlaganfall). In Öster-
reich ist mehr als jede 5. Person von Bluthochdruck betroffen.

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT
BEWEGUNG





Welche Übungen fördern die Beweglichkeit und beugen Verspannungen wie auch Muskelverkürzungen vor?

A Gezieltes Krafttraining

B Dehnen & Stretching

C Lauftechnik-Übungen

D Koordinationstraining

Richtige Antwort: B
Dadurch werden Muskeln gezielt beweglich gehalten.



Bei welcher dieser Sportarten verbrauchst du in einer halben Stunde am meisten Kalorien?

A Schwimmen

B Radfahren

C Laufen

D Fußball

Richtige Antwort: C
Bei einem Körpergewicht von etwa 50-70 kg verbrauchst du beim Laufen ca. 355 (wenn du 6 min/km läufst), beim Fußball ca. 255, beim Schwimmen ca. 235 (bei mittlerem Tempo) und beim Radfahren ca. 185 (bei 15-20 km/h) Kalorien. Das sind allerdings nur Richtwerte.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG





Was ist Capoeira?

A Ein alkoholisches Getränk

B Ein brasilianischer Kampftanz

C Ein indianischer Regentanz

D Ein asiatischer Schwertkampf

Richtige Antwort: B



Wann wachsen Muskeln?

- A Während des Trainings
- B Die wachsen nicht, die werden nur stärker.
- C Nach dem Training in der Ruhephase
- D Beim Dehnen direkt nach dem Training

Richtige Antwort: C
Die Muskeln wachsen nicht während, sondern nach der Bewegung.
Wenn der Muskel gebraucht wird, merkt er, dass er mehr leisten
muss. Nach der Bewegung wächst er dann, damit er beim nächsten
Mal bessere Arbeit leisten kann.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Zu welcher Sportart gehört Lindy Hop?

A Snowboarden

B Hochsprung

C Tanz

D Tischtennis

Richtige Antwort: C
Lindy Hop ist ein Tanzstil aus den 1930er Jahren, der wieder modern ist.



Was ist die „Kobra“ in Bezug auf Sport?

A Eine extrem sportliche Einheit der Polizei

B Eine Yoga-Übung

C Eine Figur beim Skateboarden

D Ein Inhaltsstoff meines Blutes

Die Yoga-Übung „Kobra“ stärkt und dehnt Rücken-, Po- und
Armmuskulatur.
Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Warum ist Bewegung wichtig?

A Muskelabbau

B Fettzuwachs

C Stärkung von Herz & Immunsystem

D Verdickung des Blutes

Richtige Antwort: C
Infos zu weiteren Vorteilen von Bewegung findest du unter
www.feel-ok.at/sport-vorteile



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Welchen Krankheiten kann durch Sport vorgebeugt werden?

- A Scharlach, Röteln & Pocken
- B Herzkrankheiten, Diabetes & Depressionen
- C Liebeskummer, Schwangerschaft & Aids
- D Blinddarmentzündung

Richtige Antwort: B
Wer regelmäßig Sport treibt, kann sein Risiko für Herzinfarkte und andere Herzkrankungen und Diabetes erwiesenermaßen senken und sogar Depressionen vorbeugen.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Was ist Apnoetauchen?

A Tauchen ohne Sauerstoff

B Tauchen mit Haien

C Tauchen im Eiswasser

D Tauchen mit erhöhter Körpertemperatur

Richtige Antwort: A
Man taucht ohne Sauerstoffflasche und hält währenddessen die Luft
für mehrere Minuten an.



Was ist ein Backflip?

A Eine Tasche

B Ein Rückwärtssalto

C Das schnelle Herablassen beim Klettern

D Ein Eiweißshake mit Banane

*Der Backflip gehört zu den Grundlagen vieler Sportarten mit akrobatischem Hintergrund.
Richtige Antwort: B*



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Wie nennt man die Standposition beim Boarden, wenn der linke Fuß vorne ist?

A Mickey

B Goofy

C Pluto

D Daisy

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Was ist eine Halfpipe?

A Ein nicht fertiggeraucher Joint

B Ein Fitnessgerät

C Ein Low-Fat-Energy-Drink

D Eine Sportanlage

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Wann wurde die 1. Skischule in Österreich gegründet?

A 2002

B 1920

C 1890

D 1930

Richtige Antwort: B
Hannes Schneider gründete am Arlberg (Vorarlberg) die erste österreichische Skischule



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Wann fanden die ersten Olympischen Winterspiele statt?

A 1924

B 1911

C 1936

D 1870

Richtige Antwort: A
1924 Chamonix (Frankreich)



Was ist keine Atemtechnik?

A Vollatmung

B Bauchatmung

C Brustatmung

D Halsatmung

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT

BEWEGUNG



Wofür erlernt man asiatische Kampfsportarten?

A Um jemanden zu verletzen

B Um den eigenen Willen durchzusetzen

C Um jemanden zu beschützen

D Um Geist und Körper zu vereinen

Kampfsport ist in seinem Ursprung eine Schulung von Körper und Geist und dient maximal der Selbstverteidigung. Der Kampf tritt dabei sehr in den Hintergrund.

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Was ist Pilates?

A Ein griechischer Philosoph

B Eine Wassersportart

C Ein Ganzkörpertraining

D Ein Football-Team aus den USA

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Ab wann bin ich zu alt für Sport?

A Ab der Geburt des 1. Kindes

B Ab 30 Jahren

C Ab 80 Jahren

D Nie

Richtige Antwort: D
Sport ist gut für dich, solange du dich dabei wohlfühlst und Spaß
daran hast.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Welche Sportart ist derzeit bei den Olympischen Spielen nur für Frauen zugelassen?

A Turmspringen

B Curling

C Synchronschwimmen

D 20 km Gehen

Richtige Antwort: C
Ursprünglich wurde diese Sportart nur von Männern ausgeführt, aber in den 1950er Jahren wurde sie zu einer nur von Frauen betriebenen Sportart. Synchronschwimmen verlangt hohe körperliche Leistungen unter Luftmangel, rhythmisches Musikgefühl und Beweglichkeit.



GESUNDHEIT

BEWEGUNG



Für welche Sportart brauchst du am wenigsten Geld?

A Golf

B Laufen

C Polo

D Tennis

Richtige Antwort: B
Laufen kannst du immer und überall und brauchst nicht unbedingt eine professionelle Ausrüstung.



Kann ich in jedem Alter mit dem Bodybuilding beginnen?

- A** Klar! Je schwerer die Gewichte, desto geringer das Verletzungsrisiko.
- B** Ich sollte ausgewachsen sein. Krafttraining mit Eigenkörpergewicht ist aber mit jedem Alter empfehlenswert.
- C** Sobald ich in der Pubertät bin, ist mein Körper reif genug für Bodybuilding.
- D** Nein. Ich sollte zumindest 1,60 groß sein.

Beim Bodybuilding besteht die Gefahr, dass das Knochenskelett und der Bandapparat des Körpers überbeansprucht und geschädigt werden. Vor allem so lange dein Körper nicht ausgewachsen ist, reagiert er empfindlicher auf Biege- und Druckbelastungen. Erst zwischen dem 17. und 21. Lebensjahr ist die Verknöcherung des Skelettsystems vollkommen abgeschlossen.

Richtige Antwort: B



Wie viele Schritte geht ein Erwachsener durchschnittlich pro Tag?

A 18.000

B 10.000

C 5.000

D 1.000

Richtige Antwort: D
Ein Erwachsener geht im Schnitt heutzutage nur mehr 1.000 Schritte.
Die WHO empfiehlt pro Tag 10.000 Schritte, um gesund zu bleiben.
Ein Verkäufer geht beispielsweise 5.000, ein Postbote 18.000 Schritte pro Tag.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Welches Stresshormon wird unter anderem durch Bewegung abgebaut?

A Andresurin

B Alluomin

C Adrenalin

D Andrealin

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Wie viel Bewegung brauchen Jugendliche mindestens?

A 25 Stunden pro Woche

B 1 Stunde pro Woche

C 1 Stunde pro Tag

D 1/2 Stunde pro Tag

Die 2010 vom Fonds Gesundes Österreich veröffentlichten „Österreichischen Empfehlungen für gesundheitswirksame Bewegung“ sehen vor, dass du jeden Tag mindestens 60 Minuten bei zum mindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein solltest, um deine Gesundheit zu fördern. Außerdem solltest du an drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Übungen machen. Weitere Infos zum Thema Bewegung findest du unter www.feel-ok.at/sport

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Du bist sportbegeistert und gehst gerne ins Fitness-Studio.
Was kann dich beim Training gut unterstützen?

A Energy-Drinks mit viel Guarana und Taurin

B Ich nehme Anabolika, so wie meine Freunde auch.

C Eine ausgewogene Ernährung und Abwechslung unterstützen mich beim Erreichen meiner Trainingsziele.

D Kreatin-Tabletten machen mich fit für das Training.

Richtige Antwort: C

Energy-Drinks liefern zwar schnell Energie, halten dich aber nicht dauerhaft fit. Zudem enthalten sie hohe Mengen an Zucker, Koffein und an anderen aufputschenden Inhaltsstoffen. Stoffe wie Anabolika oder Kreatin können vor allem für den Körper von Jugendlichen, der noch nicht voll ausgewachsen ist, gefährlich sein. All diese Mittel können dich aggressiv machen und rufen häufig Schlafstörungen hervor. Unter anderem führen Anabolika oft auch zu einer verminderten Spermienzahl und zu verminderter Potenz.



GESUNDHEIT
BEWEGUNG



Was tut man am besten, wenn man Muskelschmerzen hat?

A Eine Schmerztablette nehmen

B Viel Wasser trinken

C Schmerzen ignorieren und weiter trainieren

D Nichts tun und abwarten

Richtige Antwort: B
Wassermangel macht die Muskeln leicht verletzlich und sorgt dafür, dass sie empfindlich und verspannt sind. Wenn man viel Wasser trinkt, werden die beschädigten Muskelzellen gut mit Nährstoffen versorgt und können so schneller heilen.



Wie viele Kopfbälle verträgt das Gehirn maximal pro Tag, ohne Schäden davonzutragen?

A 3

B 20

C 10

D 5

Richtige Antwort: A
Eine Studie in den USA ergab, dass Spieler, die zwischen 1.000 und 1.500 Mal im Jahr köpfelten, Hirnschäden in fünf verschiedenen Gehirnregionen aufwiesen, die unter anderem wichtig für Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Verhaltenssteuerung sind. Das sind drei bis vier Kopfbälle pro Tag. Also nicht öfter köpfeln als dreimal pro Tag!



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wie viel Stück Würfelzucker enthalten 500 ml eines Süßgetränks (z.B. Cola, Fanta, Eistee etc.)?

A 10 Würfelzucker (50g)

B 2 Würfelzucker (10g)

C 7 Würfelzucker (35g)

D 5 Würfelzucker (25g)

Nähere Infos findest du unter www.feel-ok.at/essen-zucker
Richtige Antwort: A



Können Energy-Drinks gefährlich für deine Gesundheit sein?

A Nein, weil sie mir viel Energie geben und ich nicht mehr müde bin.

B Ja, weil sie dem Körper Flüssigkeit entziehen, viel Zucker enthalten und ihre aufputschenden Inhaltsstoffe bei häufigem Konsum meine Organe schädigen können.

C Ja, weil sie meine Leistung steigern.

D Nein, da sie viele Vitamine enthalten.

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Was passiert, wenn man zu viele Energy-Drinks trinkt?

A Das Herz fängt an zu rasen.

B Gar nichts, was soll passieren?

C Man kann plötzlich fliegen.

D Der Urin verfärbt sich blau.

Richtige Antwort: A
Erklärung: In Energy-Drinks ist Koffein enthalten. Eine Koffein-Überdosis kann laut einer Studie der WHO u.a. Herzrasen, Bluthochdruck, Übelkeit, Erbrechen, Krämpfe und in seltenen Fällen sogar den Tod auslösen. Zwar kann auch Kaffee vergleichbare Koffeinmengen enthalten, aber Kaffee wird in der Regel heils und dadurch auch langsamer konsumiert.



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wie viel Wasser braucht unser Körper täglich?

A Rund 2,5 l Wasser

B 0,5 l Wasser

C 5 l Wasser

D Gar keines - es reicht auch, Saft und Limonaden zu trinken.

Richtige Antwort: A
Unser Körper benötigt täglich rund 2,5 Liter Wasser. Das heißt aber nicht, dass wir auch wirklich die gesamte Menge trinken müssen, denn auch über Nahrungsmittel nimmt unser Körper Wasser auf. Mehr Infos findest du unter www.feel-ok.at/essen-wasser



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Von welchen dieser Lebensmittel solst du laut Österreichischer Ernährungspyramide am meisten essen?

A Getreide und Kartoffeln

B Egal, Hauptsache es schmeckt

C Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst

D Wenn´s mich reckt, dann schmeckt´s.

Warum? Nähere Infos erhältst du unter www.feel-ok.at/essen

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Was gehört zu einer gesunden Ernährung?

A Keine Kohlehydrate

B Wenig Fett

C Proteinshakes als Nahrungsergänzung nach dem Training

D Ausgewogenes, abwechslungsreiches Essen

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Kann Fast Food auch gesund sein?

A Ja

B Nein

C Vielleicht

D Mir egal

Richtige Antwort: A
Es kommt tatsächlich darauf an, was du wählst, wie groß deine Fast-Food-Portion ist und wie oft du Fast Food isst. Viel wichtiger als die einzelne Mahlzeit ist zudem, ob du dich im Alltag grundsätzlich ausgewogen ernährst. Nähere Infos findest du unter www.feel-ok.at/essen-fastfood



Was ist gesundes Fast-Food?

A Ein Stück Salami-Pizza mit extra Käse

B Ein Hotdog mit Ketchup und Mayonnaise

C Ein doppelter Cheeseburger

D Ein Weckerl mit Käse, Gemüse und Salat

Richtige Antwort: D
Warum? Nähere Infos dazu findest du unter
www.feel-ok.at/essen-fastfood



Wenn ich mir Obst und Gemüse im Supermarkt kaufe, woher sollte es kommen?

A Egal, Hauptsache billig

B Aus Österreich, am besten regional

C Aus einem sehr warmen Land

D Teuer und aus China

Richtige Antwort: B
Warum? Infos zum Thema Essen und Umwelt findest du unter
www.feel-ok.at/essen-umwelt



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Was ist die Energiebilanz des Körpers?

- A** Das Verhältnis zwischen der Energie, die ich durch Essen und Trinken aufnehme und jener, die ich durch Bewegung verbrauche.
- B** Das Gewicht, das ich maximal mit meinen Beinen stemmen kann.
- C** Die Energiebilanz ist das gleiche wie der BMI (Body-Mass-Index).
- D** Die Menge an Schlaf, die ich täglich brauche.

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wie viele Döner kann ein Mensch auf einmal essen?

A 2 mit extra scharfer Sauce

B 1-2 mit Rotkraut und Schafskäse

C 3, aber nur mit Fleisch

D Je nach Hunger

Richtige Antwort: D
Warum? Man sollte auf sein Sättigungsgefühl hören und nicht mehr essen, als man eigentlich mag.



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Welche Obst- und Gemüsesorten sind in Österreich im Winter reif bzw. Lagerware und müssen nicht aus dem Ausland hertransportiert werden?

A Erdbeeren, Himbeeren, Kirschen

B Vogelsalat, Äpfel, Kraut, Lauch, Erdäpfel und vieles mehr

C Melonen, Gurken, Bohnen

D Tiefkühlgemüse und Dosenfrüchte

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Welche Stoffe sind KEINE Mineralstoffe, die der Organismus zum Leben braucht?

A Eisen

B Magnesium

C Kalzium

D Aluminium

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Was ist ein Fuji?

A Eine Apfelsorte

B Ein japanischer Manga-Film über Ernährung

C Ein seltenes Pokémon

D Eine chinesische Schuluniform für Mädchen

Richtige Antwort: A
Der sehr süße Fuji ist der weltweit am häufigsten angebaute Apfel.



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Was ist eine Avocado?

- A Eine süße, weiche, gelbe Frucht aus Südostasien
- B Eine meist grüne, fetthaltige, birnenförmige Frucht aus Südamerika
- C Eine blaue, giftige Beere aus Österreich
- D Ein roter, bitter schmeckender Blattsalat aus Italien

Richtige Antwort: B
Die Avocado ist eine grüne, birnenförmige Frucht aus Südamerika und bekannt als Hauptbestandteil der „Guacamole“, einer mexikanischen Avocadocreme.



Wie wächst Sauerkraut?

A Fadenförmig aus dem Erdboden

B Als Blätter auf einem Baum

C Als Haare eines alten, bösen Waldtrolls

D Als Krautkopf auf dem Acker

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Kann man Fette einfach so aus der Ernährung streichen?

A Ja, klar. Fette machen nur dick.

B Nein, Fette sind für den Körper wichtig.

C Ja, wenn man keinen Sport treibt und schlank bleiben will.

D Nur wenn man sehr dick ist und gerade abnehmen will.

Richtige Antwort: B
Fette haben vielfältige Funktionen im Körper und bringen uns Energie, die wir tagtäglich brauchen, auch wenn wir den ganzen Tag nur sitzen. Welche das sind, kannst du unter www.feel-ok.at/essen-fette-rausfinden.



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Welches Gericht würde sich ein vegan lebender Mensch aussuchen?

A Gebratene Forelle mit Petersilienkartoffeln

B Schweinsbraten mit Knödeln und Sauerkraut

C Eierspeise mit Paradeisern, Paprika und Käse

D Krautfleckerln mit grünem Salat

Richtige Antwort: D
Veganer_innen verzichten auf alle tierischen Lebensmittel aus Gründen der Ethik, Religion oder des Umweltschutzes.



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wofür braucht unser Körper Fette?

A Fette liefern wertvolle Energie.

B Unser Gehirn „ernährt“ sich nur von Fetten.

C Fette transportieren Sauerstoff.

D Für schöne Haut, Haare und Nägel

Richtige Antwort: A
Fette liefern uns nicht nur Energie, sondern sind auch noch dafür verantwortlich die Vitamine A, D, E und K zu lösen und unsere inneren Organe zu schützen. Mehr Informationen zu Aufgaben von Fetten findest du unter www.feel-ok.at/essen-fette



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wofür braucht unser Körper Eiweiße?

A Eiweiße liefern Vitamine und Mineralstoffe.

B Eiweiße sind für die rote Blutfarbe verantwortlich.

C Eiweiße sind Baustoffe für den Körper.

D Für starke Zähne und Knochen

Richtige Antwort: C
Eiweiße bestimmen Bau, Funktion und Stoffwechsel aller Zellen im menschlichen Körper. Deshalb können Zellen nur wachsen und sich erneuern, wenn wir genügend Eiweiß essen. Mehr Informationen zu Aufgaben von Eiweißen findest du unter www.feel-ok.at/essen-eiweisse



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wofür braucht unser Körper Kohlenhydrate?

A Kohlenhydrate sind wichtig für eine gute Sehleistung.

B Kohlenhydrate enthalten Glückshormone.

C Kohlenhydrate liefern Energie.

D Für das Immunsystem

Etwa die Hälfte unserer Tagesenergie sollte aus kohlenhydratreichen Lebensmitteln gewonnen werden. Dabei brauchen wir die richtige Balance zwischen Gemüse, Früchten, Vollkornprodukten und Zucker bzw. Weißmehl. Mehr Informationen zur Aufgabe von Kohlenhydraten findest du unter www.feel-ok.at/essen-kohlenhydrate

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG



Was sind Ballaststoffe?

A Nahrungsstoffe, die uns „beschweren“

B Spezielle Vitamine

C Nicht verdaubare Kohlenhydrate, die uns lange satt halten und gut für unsere Verdauung sind.

D Ein anderes Wort für Süßigkeiten

Mit Ballaststoffen wird der Darm in Schwung gehalten, die Nahrung wird langsamer verdaut und viele Ballaststoffe dienen sogar als Nahrung für die guten Bakterien im Dickdarm, ohne deren Hilfestellung für die guten Bakterien könnte. Die Ballaststoffe bewirken auch, dass die Energie nicht zu schnell ins Blut schießt, machen uns satt und helfen viele Krankheiten zu verhindern. Mehr Informationen zu Ballaststoffen findest du unter www.feel-ok.at/essen-kohlenhydrate

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



In welchen dieser Lebensmittel sind die meisten Kohlenhydrate enthalten?

A In Erdäpfeln, Nudeln und Reis

B In Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten

C In Obst und Gemüse

D In Milch und Käse

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



In welchen dieser Lebensmittel sind die meisten Fette enthalten?

A In Obst und Gemüse

B In Butter, Ölen und Nüssen

C In Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten

D In Milch und Käse

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



In welchen dieser Lebensmittel sind die meisten Eiweiße enthalten?

A In Butter, Ölen und Nüssen

B In Obst und Gemüse

C In Fleisch, Fisch und Hülsenfrüchten

D In Erdäpfeln, Nudeln und Reis

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Wie oft sollst du Obst und Gemüse essen?

A 1-mal täglich

B 1-mal in der Woche

C 5-mal täglich

D 5-mal in der Woche

Richtige Antwort: C
Du solltest täglich ungefähr 5 Portionen Obst und Gemüse essen. Ideal sind 3 Portionen Gemüse und/oder Hülsenfrüchte und 2 Portionen Obst. Faustregel: Eine geballte Faust entspricht der Größe einer Portion Obst, Gemüse oder Hülsenfrüchte.



Welches der folgenden „Superfoods“ wächst NICHT in Österreich?

A Chia-Samen

B Walnüsse

C Heidelbeeren

D Leinsamen

Richtige Antwort: A
Chia wächst in Mexiko und wird heute in Guatemala, Bolivien und sogar in Australien angebaut. Die Chia-Pflanze ist übrigens mit dem Salbei verwandt und wird bis zu zwei Meter hoch. Sie blüht von Juli bis August und ihre Blüten sind violett.



Welches Hausmittel hilft gegen Halsschmerzen?

A Paradeisersuppe

B Essigwickel

C Salbeitee

D Kamillentee

Salbei zählt zu den ältesten Heilkräutern überhaupt und wird gegen Juckreiz, Harnprobleme, Schlafsucht, Lungenentzündung, Erkältung, Krämpfe, nervöse Unruhe und Gliederschmerzen verwendet.

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT
ERNÄHRUNG



Welche der folgenden Süßigkeiten ist NICHT vegetarisch?

A Gummibärchen

B Vollmilchschokolade

C Haselnuss-Schnitten

D Zuckerwatte

Vegetarier_innen verzichten auf Lebensmittel, die von getöteten Tieren stammen. Die in Gummibärchen enthaltene Gelatine wird aus dem Bindegewebe von Schweinen und Rindern hergestellt und ist deshalb nicht vegetarisch.

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Welches Verhütungsmittel ist zu 100% sicher?

A Kondom

B Pille

C Keines

D Coitus Interruptus (Der Mann zieht dabei seinen Penis vor dem Ejakulieren aus der Scheide)

Richtige Antwort: C
Warum ist das eigentlich so? Antworten findest du unter
www.feel-ok.at/sex-verhuetung



Woran erkennst du auf jeden Fall, dass jemand NICHT mit dir schlafen will?

A Er oder sie sagt: Nein!

B Er oder sie unterhält sich mit deiner Mutter.

C Er oder sie schaut sich einen Porno an.

D Er oder sie macht einen Handstand.

Richtige Antwort: A



Mit wie vielen Jahren darf ich nach Österreichischem Recht Geschlechtsverkehr haben?

A Mit 18 Jahren

B Mit 16 Jahren

C Mit 14 Jahren

D Wann ich will.

Richtige Antwort: C
Infos zum Thema findest du auch unter
www.jugendinfo.at/publikationen/erster-sex-und-grosse-liebe und
www.feel-ok.at/sex-das-erste-mal



Ich bin verliebt. Wie zeige ich meine Gefühle so, dass sie richtig ankommen?

A Ich lächle ihn oder sie an und bin nett zu ihr oder ihm.

B Ich rufe in jeder freien Minute an.

C Ich versuche mir die Freundschaft zu erkaufen.

D Ich ärgere die Person und ziehe sie auf.

Richtige Antwort: A
Diskussionsbedarf? Infos unter www.feel-ok.at/liebe



Was sind ,erogene Zonen“?

- A** Stellen deines Körpers, die besonders empfindlich sind und dich sexuell erregen können.
- B** Eine spezielle Klimazone in der Antarktis
- C** Ein privater Chatroom
- D** Ein anderes Wort für Parkverbot

Nähere Infos findest du unter www.feel-ok.at/sex-erogene_zonen
Richtige Antwort: A



Was hilft NICHT bei Liebeskummer?

A Mit Freund_innen darüber reden

B Ein bisschen Schokolade

C Bewegung an der frischen Luft

D Im Selbstmitleid versinken

Richtige Antwort: D



Wofür steht der Begriff „Transgender“?

A Ein anderes Wort für die Transsibirische Eisenbahn

B Eine Schmetterlingsart

C Für Menschen, die sich nicht oder nur teilweise mit dem Geschlecht, das sie von Geburt an haben, identifizieren können.

D Für Menschen, die nicht eindeutig ein männliches oder weibliches Geschlecht haben.

Richtige Antwort: C
Diskussionsbedarf? Weitere Infos findest du unter
www.feel-ok.at/sex-vielfalt



Wofür steht der Begriff „Intersex“?

A Ein Pärchen, mit internationaler Herkunft. Beide kommen aus unterschiedlichen Ländern.

B Ein anderer Begriff für Homosexualität

C Für Menschen die sich nicht oder nur teilweise mit dem Geschlecht, mit dem sie körperlich geboren wurden, identifizieren können

D Für Menschen deren Körper nicht eindeutig männlich oder weiblich sind

Richtige Antwort: D
Diskussionsbedarf? Weitere Infos findest du unter
www.feel-ok.at/sex-vielfalt



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Was hilft gegen starken Körpergeruch in der Pubertät?

A Tanz den Achselweiß-Tango

B Regelmäßiges Waschen, tägliches Wechseln der Kleidung und Deos

C Wollhaube und Strickpullover bei 30° C

D Ein Becher „Heiße Liebe“

Richtige Antwort: B



Welches Verhütungsmittel schützt NICHT NUR vor einer Schwangerschaft, sondern auch vor sexuell übertragbaren Krankheiten?

A Die Pille

B Das Kondom

C Die Kupferspirale

D Natürliche Verhütungsmethoden

Richtige Antwort: B
Weitere Infos zum Thema Verhütung findest du unter
www.feel-ok.at/sex-verhuetung



Kann HIV/AIDS geheilt werden?

A Nein, aber die Infektion kann mit einer Impfung verhindert werden.

B Ja, wenn ich viel Obst esse, kann mein Immunsystem die Krankheit besiegen.

C Nein, HIV/Aids ist unheilbar! Der Fortschritt der Krankheit kann mit Medikamenten nur verlangsamt werden.

D Ja, die Krankheit kann problemlos mit Medikamenten geheilt werden.

Richtige Antwort: C
Es gibt keine Impfung und auch keine Medikamente, die dich vor HIV/Aids schützen. Es gibt Medikamente, welche die weitere Vermehrung des Virus eindämmen und damit den Krankheitsverlauf verzögern. Schützen kann dich und deine Partnerin/deinen Partner nur ein richtig verwendetes Kondom. Nähere Infos findest du unter www.fael-ok.at/sex-sti



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Was ist schön?

A Sehr dünn zu sein

B Möglichst gut trainiert zu sein und viele Muskeln zu haben

C Viel Make-up zu tragen oder hippe Klamotten, um anderen zu gefallen

D Das ist Geschmackssache und liegt im Auge des Betrachters.

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Was ist in Streitsituationen mit Freund_Linnen NICHT hilfreich?

A Sie zu beschimpfen und zu beleidigen

B Zuzuhören

C Zu versuchen, die Sicht des/der anderen zu verstehen

D Wünsche zu formulieren, statt Vorwürfe zu machen

Richtige Antwort: A



Ist ein Klaps auf den Po beim Sex in Ordnung?

A Ja, das ist ganz normal. Das machen jetzt viele.

B Das kommt drauf an. Nur wenn beide das wollen, ist es o.k.

C Nur nicht, wenn ich vorher auch K.-o.-Tropfen ins Getränk geschmuggelt bekommen habe.

D Nur nicht, wenn eine_r der beiden noch minderjährig ist.

Richtige Antwort: B
Sobald jemand deinen Willen missachtet oder dich mit Zwang, Druck oder körperlicher Gewalt zu einer sexuellen Handlung zwingen möchte, ist das ein sexueller Übergriff. Nähere Infos zum Thema sexuelle Gewalt findest du unter www.feel-ok.at/sex-gewalt



Macht Selbstbefriedigung krank?

A Ja, sie schadet den Geschlechtsteilen

B Ja, sie ist eine Krankheit, die man behandeln muss.

C Nein, sie hilft mir, meinen Körper und mein Lustgefühl besser kennenzulernen.

D Ja, und verboten ist sie auch.

Richtige Antwort: C
Bei der Selbstbefriedigung streichelst du dich selbst am ganzen Körper oder auch nur die empfindlichsten Stellen der Geschlechtsteile (Brüste, Vagina bzw. Penis, Kiltoris, Hoden). Es ist völlig normal, sich lustvoll zu berühren, sowohl für Mädchen als auch für Burschen.
Weitere Infos zum Thema findest du unter www.feel-ok.at/sex-erleben



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Können auch Mädchen onanieren (sich selbst befriedigen)?

A Nein, weil sie keinen Penis haben.

B Nein, weil Mädchen das nicht machen.

C Ja natürlich, auch Mädchen mögen es, sich lustvoll zu berühren (z.B. an Klitoris, Vagina, Schamlippen, Brüsten etc.).

D Nein, weil das nur Schlampen tun

Richtige Antwort: C
Alles was gut tut, ist gut für dich - unabhängig vom Geschlecht. Weit-
ere Infos findest du unter www.feel-ok.at/sex-erleben



Was versteht man unter einer ‚Prostata‘?

- A** Eine tödliche Geschlechtskrankheit
- B** Eine männliche Geschlechtsdrüse, die einen Teil des Spermas produziert.
- C** Eine klebrige Körperflüssigkeit
- D** Eine weibliche erogene Zone

Die Prostata liegt bei Männern direkt unter der Blase und ist etwa so groß wie eine Kastanie. Sie wird auch Vorsteherdrüse genannt und ist für die Produktion eines Teils der Samenflüssigkeit zuständig. Nähere Infos findest du auch unter www.feel-ok.at/sex-mk

Richtige Antwort: B



Welche Behauptung ist richtig?

A Sperma hilft gegen Halsschmerzen.

B Ein Penis muss mindestens 20 cm lang sein.

C Es ist normal, dass Schamlippen unterschiedliche Formen, Farben und Größen haben.

D Es gibt nur zwei Schamlippen.

Richtige Antwort: C
Nähere Infos zum weiblichen Körper findest du unter
www.feel-ok.at/sex-wk



Welche Behauptung ist richtig?

A Richtiger Sex ist immer wie im Porno.

B Nur wenn man ganz laut schreit, kommt man zum Orgasmus.

C Sex ist dann richtig, wenn alle Beteiligten Spaß dran haben.

D Für Männer ist Sex wichtiger als für Frauen.

Infos zum Thema Sex findest du unter www.feel-ok.at/sex-erleben

Richtige Antwort: C



Ist es besser, die Schambehaarung ganz wegzurasieren?

A Ja, denn das ist sonst unhygienisch.

B Ja, damit beuge ich Geschlechtskrankheiten vor.

C Nein, wichtig ist, dass man sich wohlfühlt.

D Nein, weil die Haare die empfindlichen Stellen schützen.

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Sind zwei Kondome sicherer als eines?

A Ja, doppelt hält besser!

B Nein

C Ja, besonders zwei verschiedene Marken

D Ja, am besten in zwei verschiedenen Größen

Richtige Antwort: B
Die Wahrscheinlichkeit, dass zwei Kondome reißen, ist sogar größer.
Mehr Infos zum Kondom findest du unter
www.feel-ok.at/sex-verhuetung



Während ihrer Periode kann eine Frau ohne Sorgen ungeschützten Sex haben, da sie nicht schwanger werden kann.

A Ja, das ist zu 100 % richtig.

B Nein, auch während der Menstruation kann eine Frau schwanger werden.

C Ja, da Spermien nicht in die Gebärmutter gelangen können.

D Nein, ungeschützten Sex kann man immer haben, solange man aufpasst.

Richtige Antwort: B
Auch während der Regel kann eine Schwangerschaft nicht gänzlich ausgeschlossen werden, darum ist es wichtig auch in dieser Zeit zu verhüten. Mehr Infos zu Sex während der Menstruation findest du unter www.feel-ok.at/sex-ms



Wie nennt man in der Fachsprache den/die
Frauenarzt/Frauenärztin?

A Vaginologe/Vaginiologin

B Gynäkologe/Gynäkologin

C Mumologe/Mumologin

D Menstrualologe/Menstrualologin

Richtige Antwort: B
Das Wort „Gynäkologie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet
übersetzt Frauenheilkunde. Mehr zum Thema Frauenarzt/Frauenärztin
findest du auch unter www.feel-ok.at/sex-frauenarzt



Wie nennt man in der Fachsprache den/die
„Männerarzt/Männerärztin“?

A Penisologe/Penisologin

B Urologe/Urologin

C Prostataloge/Prostatalogin

D Gynäkologe/Gynäkologin

Richtige Antwort: B
Das Wort „Andrologie“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet
Männerheilkunde. Die Urologie ist ein Teil davon und deshalb wird
der/die Männerarzt/Männerärztin auch Urologe/Urologin genannt.



Wie beende ich meine Beziehung am besten, wenn sie mir nicht mehr gut tut?

A Ich poste auf Facebook ein Nacktfoto von ihr/ihm.

B Ich fange etwas mit ihrer besten Freundin/seinem besten Freund an.

C Ich ändere meinen Beziehungsstatus in meinen sozialen Netzwerken.

D Ich sage es ihr/ihm persönlich und erkläre meine Beweggründe.

Richtige Antwort: D
Infos zum Thema Trennung findest du auch unter
www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitaet



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Was versteht man unter „Ghosting“?

A Im Dunklen Sex haben

B Eine neue Dating-Plattform

C Den Partner/die Partnerin beim Sex erschrecken

D Der Partner/die Partnerin meldet sich plötzlich ohne Grund nie mehr.

Beziehungen passieren.

wenigen Dates, sondern kann auch nach Monate- oder gar jahrelangen verschwinden ist. Das Schlimme: „Ghosting“ geschieht nicht nur nach nie etwas gewesen – als hätte man einen Geist gesehen, der nun spurlos und bereits getroffene Verabredungen nicht eingehalten. Es ist so, als sei werden nicht mehr entgegengenommen, Nachrichten nicht beantwortet datet, sich ohne Vorwarnung und Erklärung aus dem Staub macht. Anrufe Der Begriff „Ghosting“ beschreibt den Vorgang, dass die Person, die man

Richtige Antwort: D



Ist es normal, sich in dasselbe Geschlecht zu verlieben?

A Ja, richtig oder falsch gibt es in Bezug auf Gefühle nicht.

B Nein, es ist eine Krankheit, die medizinisch behandelt werden muss.

C Nein, denn das fördert das AIDS-Risiko.

D Ja, jede/r ist homosexuell.

Richtige Antwort: A
Manche stehen auf Jungs, andere auf Mädchen, manche auf beide. Gefühle & Lust müssen nicht in „homo, hetero oder bi“ eingeteilt werden. Die sexuelle Orientierung kann sich auch im Laufe der Zeit verändern. Infos zum Thema Homosexualität findest du unter www.feel-ok.at/sex-vielfalt



GESUNDHEIT

**LIEBE UND
SEXUALITÄT**



Wie viele Freund_innen brauchst du mindestens, um ein glückliches Leben zu führen?

A Mindestens 10

B So viele wie möglich

C Das ist bei jedem Menschen anders.

D Mindestens ein Mädchen & einen Burschen

Richtige Antwort: C
Die Menge ist nicht wichtig. Es geht um die Qualität deiner
Freundschaften.



Wirklich gute Freund_Linnen ...

A ... rufen jeden Tag an.

B ... sind da – egal ob es mir gut oder schlecht geht.

C ... machen mir teure Geschenke.

D ... melden sich nur, wenn sie etwas brauchen.

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Die Lautstärke von Geräuschen wird in Dezibel gemessen. Ein Presslufthammer hat beispielsweise 80 Dezibel. Was denkst du, wie viel Dezibel hat es in der Disco ungefähr 1 m vor dem Lautsprecher?

A 50 dB

B 80 dB

C 100 dB

D 120 dB

Dass Lärm Auswirkungen auf dein Hörvermögen haben kann, hast du dir wahrscheinlich gedacht. Lärm kann aber auch aggressives Verhalten oder Bluthochdruck verursachen und psychischen Stress oder Schlafstörungen fördern. Mehr Infos dazu findest du unter www.feel-ok.at/laerm-auswirkungen

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was ist wahrscheinlicher:
Von einem Blitz getroffen zu werden oder einen Sechser im
Lotto zu haben?

A Vom Blitz getroffen zu werden, wenn man unter einem
Flammenbaum steht.

B Im Lotto zu gewinnen

C Vom Blitz getroffen zu werden

D Beides ist gleich wahrscheinlich

Die Wahrscheinlichkeit, dass du vom Blitz getroffen wirst, liegt bei 1:6
Millionen. Somit wirst du eher von einem Blitz getroffen, als dass du
bei Lotto 6 aus 45 auf sechs Richtige tippst (1:8,1 Millionen).
Mehr Infos zum Thema findest du unter www.feel-ok.at/ys

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du verstehst nicht, was deine Lehrperson im Unterricht erklärt.
Wie verhältst du dich richtig?

A Nichts tun. Ich werde das schon nie wieder brauchen.

B Ich frage meine Schulkolleg_innen.

C Ich frage gleich im Unterricht bei der Lehrperson nach.

D Ich recherchiere im Internet.

Richtige Antwort: C
Weitere Tipps für den Schulunterricht findest du unter
www.feel-ok.at/stress-schule



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Eine Freundin hat ein schönes Foto von euch beiden auf Facebook veröffentlicht, das eine Schulkollegin bei einem Ausflug gemacht hat. Du möchtest das Foto nun für ein Werbeplakat für den Schulball verwenden. Darfst du das einfach so?

A Klar, sie hat es ja schon veröffentlicht.

B Nein, weil auch eine andere Person auf dem Foto ist.

C Ja, aber ich brauche die Zustimmung von jeder Person, die auf dem Foto zu sehen ist und jener Person, die das Foto gemacht hat.

D Ja, aber ich muss die Freundin auf dem Foto fragen, ob ihr das recht ist.

Richtige Antwort: C
Unter www.feel-ok.at/webprofil-sexting findest du auch Infos zum Thema „Sexting“ (Verschicken von Nacktfotos).



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Ist es gefährlich, sensible Daten (Telefonnummer, Gesundheitszustand, Geburtsdatum, Kreditkartennummer, ...) ins Netz zu stellen?

A Persönliche Daten?! Ich hab doch nichts zu verbergen. Ich zeig allen alles.

B Schwer zu sagen. Die Grenze verschwimmt im Internet oft.

C Alles, was ich auch sonst keiner fremden Person zeigen oder erzählen würde, gehört gar nicht ins Netz!

D Persönliche Daten sind privat. Sowas gebe ich nur für meine Freund_innen frei.

Sicher im Internet unterwegs bist: www.feel-ok.at/webprof-test

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Wenn du etwas im Web löschst, sind dann deine Daten wirklich weg?

A

Klar, ein Klick und Tschüss

B

Weiß nicht genau. Hat das Internet einen Papierkorb?

C

Wenn ich die Daten über Google nicht mehr finde, sind sie sicher komplett gelöscht.

D

Nein, die Internetfirmen speichern meine Daten. Selbst wenn ich die Fotos wieder lösche, können Fremde über Umwege meine Fotos noch finden oder vielleicht auch schon heruntergeladen haben

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Ein Schulkollege von dir wird gemobbt. Niemand möchte etwas mit ihm zu tun haben. Was kannst du dagegen machen?

A Gar nichts. Das ist doch nur Spaß! Wir ärgern ihn ja nur ein bisschen.

B Ich sage ihm, dass er sich nicht ärgern soll. Das geht schon wieder vorbei.

C Mobbing? Das gibt es ja gar nicht wirklich.

D Ich spreche mit denjenigen Leuten in der Klasse, die beim Mobbing auch nicht mitmachen. So versuche ich herauszufinden, ob sie das auch blöd finden. Zusammen sind wir stark und können uns für unseren Kollegen einsetzen.

Weitere Infos findest du auf www.feel-ok.at/gewalt-mobbing-schule

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Welche Organe können durch starken Alkoholkonsum geschädigt werden?

A Starker und über längere Zeit regelmäßiger Alkoholkonsum greift praktisch alle Organe an.

B Nur die Leber wird geschädigt.

C Starker Alkoholkonsum kann zu Herzmuskelentzündungen und Herzrhythmusstörungen führen.

D Bei starkem Alkoholkonsum kann sich die Bauchspeicheldrüse entzünden.

Richtige Antwort: A
Mehr Infos dazu findest du unter: www.feel-ok.at/alkohol-gefahren



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Wie viel Alkohol muss ich trinken, um bewusstlos zu werden?

A 2 Bier

B 5 Longdrinks

C 7 Spritzer

D Das ist bei jeder Person unterschiedlich.

Richtige Antwort: D
Wie schnell du betrunken bist, hängt von vielen Faktoren wie Körpergröße, Gewicht, Geschlecht etc. ab. Mehr Infos dazu findest du unter: www.feel-ok.at/alkohol-wirkung



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was ist das weltweit am häufigsten vorkommende Abfallprodukt?

A Zigarettenstummel

B Bierdosen

C Elektromüll aus Smartphones

D Gebrauchte Kondome

Weltweit werden jährlich über 5,5 Billionen Zigaretten produziert. Zigarettenkippen sind hochgiftig. Sie enthalten neben Nikotin auch krebserzeugende Kohlenwasserstoffe sowie Schwermetalle, die an die Umwelt abgegeben werden. Mehr Infos dazu findest du unter: www.feel-ok.at/tabak-luft

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was könntest du dir leisten, wenn du ein Jahr lang täglich auf 10 Zigaretten verzichtest?

A Einen Sportwagen

B Den Autoführerschein zu machen

C Einen Urlaub in der Karibik

D Eine Yacht

Beim Verzicht auf täglich 10 Zigaretten sparst du im Jahr ca. 900 €!
Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Ist Cannabis in Österreich verboten?

A Ja, der Erwerb, Besitz, die Weitergabe und die Produktion von Cannabis sind durch das österreichische Suchtmittelgesetz unter Strafe gestellt.

B Nein, ein Joint hat ja noch niemandem geschadet.

C Es war schon immer erlaubt, Cannabis zu rauchen!

D Ja, ein Joint am Tag bringt dich in den Sarg!

Richtige Antwort: D
Cannabis ist in Österreich verboten. Daran ändert auch das neue Suchtmittelgesetz nichts. Wird jemand mit Cannabis zum Eigengebrauch erwischt, wird seit 1. Jänner 2016 allerdings anstelle der Staatsanwaltschaft das Gesundheitsamt aktiv. Weitere Infos findest du unter www.feel-ok.at/cannabis-gesetz



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du hast so große Sorgen, dass du nicht einmal mit deinen besten Freund_innen darüber sprechen kannst. Was solltest du tun?

A Ich betrinke mich, um meine Sorgen zu vergessen.

B Ich fresse alles in mich hinein.

C Ich wende mich an eine erwachsene Vertrauensperson (z.B. Eltern, Tante/Onkel, Jugendarbeiter_innen, Lehrer_innen, Mitarbeiter_innen von Beratungsstellen etc.).

D Niemand kann mir helfen. Ich hau einfach ab.

Richtige Antwort: C
Hol dir Hilfe! Es gibt Menschen, die dir weiterhelfen können. Du bist nicht alleine. 147 - „Rat auf Draht“ – die Notrufhotline für Jugendliche ist rund um die Uhr kostenlos für dich da, auch online: www.rataufdraht.at



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du bist sehr traurig und fühlst dich alleine. Was machst du?

A Ich rufe eine vertraute Person oder eine „Kummer-Nummer“ (z.B. 147 - „Rat auf Draht“) an und rede mir alles von der Seele, denn es tut gut, über Gefühle zu sprechen. Danach fühle ich mich erleichtert.

B Ich darf nicht traurig sein und schlucke alles runter.

C Ich lasse es mir nicht anmerken, denn das ist peinlich.

D Ich rauche einen Joint, dann ist die Welt wieder in Ordnung.

*Freund_innen etc. denen du vertraust.
men könnte. Vielleicht gibt es ja eine Tante, einen Onkel, Großeltern,
– das bringt dir Erleichterung. Überlege dir, wer dafür in Frage kom-
noch mehr auf. Über deinen Kummer zu sprechen, ist wirklich wichtig
Denn wenn du deine Trauer einfach wegschiebst, staut sich alles nur
Wichtig ist, dass du deine Gefühle zulässt und sie auch rauslässt.*

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Nicht immer fühlt man sich wohl und das ist auch völlig normal so.
Was hilft, damit es dir wieder besser geht?

A Ich nerve meine kleinen Geschwister so lange, bis ich nicht mehr grantig bin.

B Andere Menschen beleidigen – warum soll es denen besser gehen als mir?

C Das ist bei jeder Person unterschiedlich. Manchen hilft es, raus an die frische Luft zu gehen, die Sonne zu genießen und/oder Sport zu machen. Andere sehen sich einen Film an oder nehmen ein heißes Bad. Wichtig ist darauf zu achten, was dir gut tut!

D Für jede Sorge eine Pille, das hilft immer!

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Wie lautet die Telefonnummer von „Rat auf Draht“?

A 741

B 258

C 0664-01-147

D 147 – ohne Vorwahl

Richtige Antwort: D
147 - „Rat auf Draht“ bietet eine kostenlose, anonyme Telefon-
beratung für Kinder, Jugendliche und deren Bezugspersonen bei
Problemen, Fragen und in Krisensituationen. Rund um die Uhr und
ohne Vorwahl.



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Wo kannst du übernachten, wenn du dich zu Hause nicht sicher fühlst?

A In einer Notschlafstelle

B Unter der Brücke

C Im Park

D In der Kirche

In einer Notschlafstelle. Adressen von Notschlafstellen findest du unter:
www.jugendportal.at/themen/wohnen/wohnen-unterkunft/notunterkuenfte

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du merkst, dass dir das Trinken/Rauchen/Kiffen nicht gut tut.
Mit wem kannst du darüber reden?

A Ich wende mich an die Horoskop-Tante im Fernsehen.

B Ich spreche mit niemandem darüber, warum auch.

C Ich rede mit Personen, denen ich vertraue. Wenn mir das nicht weiterhilft, kontaktiere ich eine_n Suchtberater_in.

D Meine Kuscheltiere hören mir immer zu!

Richtige Antwort: C
Tipps und Beratungsstellen findest du auf www.feel-ok.at/sucht und
www.feel-ok.at/infosuche



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Auf welcher Website finde ich gute Tipps zum Thema Gesundheit?

A www.feel-ok.at

B www.google.at

C www.herold.at

D www.gutefrage.net

Auf www.feel-ok.at findest du Antworten auf deine Fragen. Alle Texte, Tests, Spiele und weitere Inhalte wurden von Fachpersonen extra für dich entwickelt, nämlich zu den Themen: Alkohol, Cannabis, Rauchen, Glücksspiel, Ernährung, Bewegung und Sport, Lärm, Liebe und Sexualität, Gewicht und Essstörungen, Selbstvertrauen, Gewalt, Beruf, Stress, Suizidalität und Web-Profi (Medienkompetenz).

Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Das Gedanken-Karussell fährt rund, sobald du versuchst einzuschlafen. Was kannst du dagegen tun?

A Rauf aufs Karussell und ab die Post!

B Wer braucht schon Schlaf? Party!

C Eine Schlaftablette nehmen

D Ich versuche an die schönen Dinge des vergangenen Tages zu denken!

Richtige Antwort: A
Schlafstörungen sind ernste gesundheitliche Belastungen. Wenn du über einen längeren Zeitraum nicht gut schläfst, solltest du die Ursachen ausfindig machen. Tipps findest du auf www.feel-ok.at/stress-schlaf



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was tust du, wenn der Bankomat deine Karte einzieht?

A Ich laufe weinend nach Hause.

B Ich bleibe beim Bankomaten stehen und rufe die Nummer an, die dort angezeigt wird.

C Ich beschimpfe lautstark die Passant_innen.

D Ich borge mir Geld von Freund_innen, es wird schon nichts passiert sein.

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du wünschst dir einen neuen Fernseher, kannst ihn dir aber gerade nicht leisten. Was tust du?

A Ich spare, bis ich das Geld zusammen habe.

B Ich pumpe meine Freund_innen um Geld an.

C Ich zahle per Ratenzahlung.

D Ich zahle mit der Kreditkarte meiner Eltern.

Bei Ratenzahlungen verliert man schnell den Überblick und es kommt oft dazu, dass man die Raten dann nicht zurückzahlen kann.
Richtige Antwort: A



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Du bist Lehrling in einer Firma. Was gehört NICHT zu deinen Rechten?

A Die Kosten für das Berufsschulinternat musst du selber tragen. Übersteigen diese Kosten aber deine Lehrlingsentschädigung, muss die oder der Lehrberechtigte die Differenz bezahlen.

B Sichere Arbeitsbedingungen, keine Misshandlungen

C 25 bzw. 30 Werktage Urlaub, je nach Branche

D Eine kostenlose Jause

Richtige Antwort: D
Infos zum Thema Lehre findest du unter www.jugendportal.at/themen/arbeit-beruf-und-ww-feel-ok.at/beruf-rechte+pflichten



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



An der Bushaltestelle wird ein Bub mit einem Messer bedroht.
Wie reagierst du richtig?

A Ich gehe dazwischen und frage was hier los ist.

B Ich rufe die Polizei (133), da körperliche Gewalt im Spiel ist.

C Ich hole meine Freunde. Gemeinsam sind wir unbesiegbar!

D Was soll ich da schon tun? – Ich gehe weg.

Richtige Antwort: B
Infos zum Thema Zivilcourage findest du unter
www.feel-ok.at/gewalt-zivilcourage



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was ist NICHT Merkmal einer sogenannten „Sekte“?

A Gruppendruck

B Nicht-Mitglieder müssen gerettet werden oder sind schlechte Menschen.

C Abbruch des Kontaktes zu Familie und Freund_innen außerhalb der Gruppe.

D Jeder darf glauben, woran er oder sie will.

Richtige Antwort: D



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was solltest du nie aufgeben?

A Einen Brief

B Den Glauben an dich selbst

C Das Rauchen

D Pokémon

Richtige Antwort: B



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Welche Glücksspielarten machen am ehesten abhängig?

A Sportwetten

B Lotterie-Spiele wie Rubbellose

C Spielautomaten

D Tisch-Spiele im Casino wie Roulette

Richtige Antwort: C
33 % aller Spielautomaten-Spieler_innen sind problematische oder krankhafte Spieler_innen. Bei Sportwetten liegt der Anteil z.B. bei 13 %. Mehr Infos zum Thema findest du unter www.feel-ok.at/gs



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Was hilft dir NICHT, wenn du frustriert bist?

A Gedichte schreiben

B Singen bzw. Musik machen

C So viel essen, bis mir schlecht ist

D mit Freund_innen reden

Richtige Antwort: C



GESUNDHEIT

**PSYCHISCHE
GESUNDHEIT**



Wenn du dich von deiner/deinem Lehrer_in ungerecht behandelt fühlst, ...

A ... schreie ich sie/ihn an.

B ... rede ich mit einer Vertrauensperson.

C ... schlucke ich meinen Frust hinunter.

D ... schlage ich meine Geschwister.

Richtige Antwort: B

Spielanleitung für Discopumper, Rumoxidiererinnen und Bewegungsfreaks

WORUM GEHT'S BEI DEM SPIEL?

Bei diesem Spiel können junge Menschen spielerisch verschiedene Seiten von Gesundheit kennenlernen und sich mit ihrer eigenen Gesundheitskompetenz auseinandersetzen!

WAS IST DRIN?

- 116 Wissenskarten (rot, blau, gelb, grün)
- 29 Aktivitätskarten (violett)
- 3 Karten, auf denen du selbst Fragen und Aktivitäten gestalten und dem Spiel hinzufügen kannst.
- 1 Sanduhr
- 1 Spielwürfel

SO WIRD'S GESPIELT:

Die Wissenskarten und Aktivitätskarten werden jeweils nach Farbe geordnet und verdeckt in die Mitte gelegt.

Jeder würfelt ein Mal. Die Person, die grün würfelt, beginnt. Falls mehrere Personen grün würfeln, beginnt die Jüngste. Die Reihenfolge geht im Uhrzeigersinn weiter.

Die erste Person, die dran ist, würfelt noch einmal. Die gewürfelte Farbe bestimmt dann die Kategorie der Karte, die gezogen werden muss (z.B. Ich würfle grün, also wird mir eine Wissensfrage zum Thema Ernährung gestellt, weil die Karte grün ist).

Gibt es einen Spielleiter oder eine Spielleiterin, dann liest diese Person die Frage oder Aufgabe vor. Gibt es niemanden, der/die das Spiel leitet, übernimmt immer die Person diese Aufgabe, die als nächste dran wäre.

SO WIRD'S GESPIELT:

Die Person, die grade dran ist, muss sich in der durch die Sanduhr vorgegebene Zeit für eine Antwort entscheiden oder die beschriebene Aufgabe erfüllen.

Ist die Antwort richtig, darf die/der Spieler_in die Karte behalten. Ist sie falsch, wird die Karte unter den Kartenstapel zurückgelegt.

Die richtige Antwort befindet sich auf der Unterseite der Karte in verkehrter Schrift.

Achtung! Auch ein Blick auf die angeführten Zusatzinfos lohnt sich nach Beantwortung der Frage!

Nun ist die nächste Person dran!

Wer weiß würfelt, muss eine Runde aussetzen!

WER GEWINNT?

Hier hast du mehrere Möglichkeiten. Entscheidet gemeinsam vor Spielbeginn welche Variante es sein soll.

1. Es gewinnt die Person, die als erste 10 Karten besitzt.
2. Ein Farbstapel der Wissens- und Aktionskarten ist aufgebraucht und die Person mit den meisten Karten gewinnt.
3. Ende durch Zeitablauf, die zu Beginn mit der Spielleitung und allen Spieler_innen vereinbart wird.

Natürlich ist auch ein anderes Spielende möglich, der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt!

Viel Spaß!

