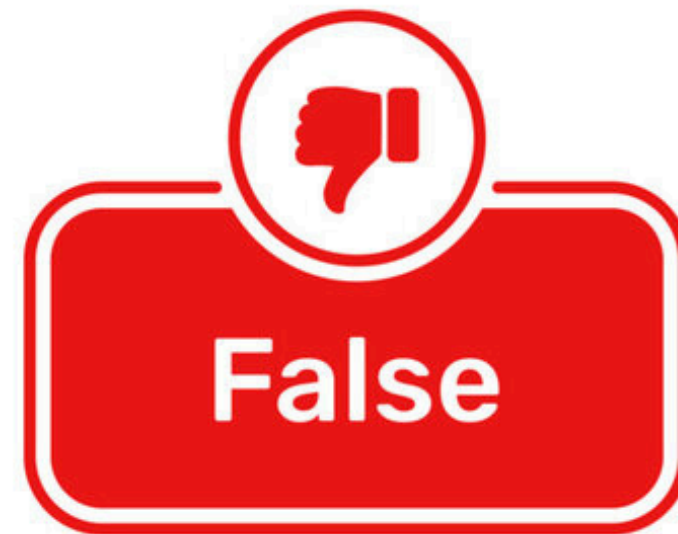




# Ας παίξουμε: ΣΩΣΤΟ Ή ΛΑΘΟΣ!

## ΔΟΚΙΜΑΣΤΕ ΤΙΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΣΑΣ: Φροντίδα Νου και Δεδομένα



Έρθε η ώρα να δούμε τι μάθαμε!

Αυτό είναι ένα γρήγορο κουίζ Σωστό ή Λάθος.

- Οι ερωτήσεις αφορούν τα συναισθήματα, την ευεξία, τα δεδομένα και τις ψηφιακές εφαρμογές.
- Να είστε γρήγοροι (αλλά διαβάστε προσεκτικά!).

**Θυμάμαι:**

- ΣΩΣΤΟ σημαίνει ότι η πρόταση είναι σωστή.
- ΛΑΘΟΣ σημαίνει ότι η πρόταση είναι λανθασμένη.

**Το πιο σημαντικό είναι να μαθαίνουμε μαζί.**

**Καλή τύχη!**

1. Η φροντίδα του μυαλού και του σώματός σας  
είναι εξίσου σημαντική για την υγεία σας.



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**2. Αν αναπνέετε πολύ γρήγορα όταν είστε νευρικοί,  
θα νιώσετε αμέσως πιο ήρεμοι.**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**3. Αν ο μετρητής εφαρμογών σας δείχνει ότι κοιμηθήκατε 8 ώρες χθες το βράδυ, αυτά είναι καλά δεδομένα ανάπαυσης.**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

4. Αν η εφαρμογή Ημερολογίου σας σας ζητήσει ένα emoji, πρέπει να επιλέξετε ένα, ώστε η εφαρμογή να μπορεί να παρακολουθεί τα συναισθήματά σας.



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**5. Αν το ρολόι σας λέει ότι κάνατε μόνο 1.000 βήματα  
σήμερα, σημαίνει ότι πρέπει να κινηθείτε περισσότερο.**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**6. Εσείς είστε το άτομο που αποφασίζει ποια εφαρμογή  
θα χρησιμοποιήσει και για πόσο καιρό, όχι η εφαρμογή.**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

7. Εάν ο σφυγμός σας είναι 70 παλμοί ανά λεπτό ενώ είστε ήρεμοι, αυτό είναι ένα καλό σημείο αναφοράς για την ηρεμία.



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**8. Αν νιώθετε το σώμα σας «σφιγμένο» και θέλετε να κλάψετε, σίγουρα νιώθετε Χαρά (Ευτυχία).**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

9. Οι εφαρμογές νοητικών παιχνιδιών είναι μόνο για διασκέδαση, όχι για να σας βοηθήσουν να συγκεντρωθείτε.



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ

**10. Αν έχετε ένα πολύ έντονο συναίσθημα που δεν μπορείτε να ελέγξετε, είναι καλύτερο να μην το πείτε σε κανέναν.**



ΑΛΗΘΗΣ

ΨΕΥΔΗΣ



*Αυτή η παρουσίαση δημιουργήθηκε με το Canva. Οι εικόνες που χρησιμοποιήθηκαν προέρχονται από τη βιβλιοθήκη Canva.*