

# ΚΑΗΟΟΤ: ID-HEALTH

Ποια δεδομένα μπορώ να παρακολουθώ  
για την ψυχική μου υγεία;

1: Τι μετράει η App για τον ύπνο;



Το χρώμα των ρούχων.



Το φαγητό.



Το νούμερο  
παπουτσιού.



Πόση ώρα κοιμάσαι.



2. Τι μετρούν οι Apps για την καρδιά;  
3.



Την ένταση της φωνής.



Την τιμή του κινητού.



Τους παλμούς σου.



Τον καιρό.

3. Πώς ξέρει το «Ημερολόγιο» πώς νιώθεις;



Από μια φωτό.



Επειδή βάζεις ένα emoji



Ακούγοντας ράδιο.



Από την ώρα.

#### 4. Μετρούν οι Apps πόσο περπάτησες;



Ναι, μετρούν  
τα βήματα.



Όχι, μόνο τη μπαταρία.



Όχι, μόνο το φως.



Όχι, μόνο τη μουσική.

#### 5. Πώς ξέρει η App ότι πήρες το φάρμακο;



Με μαγεία.



Από την κάμερα.

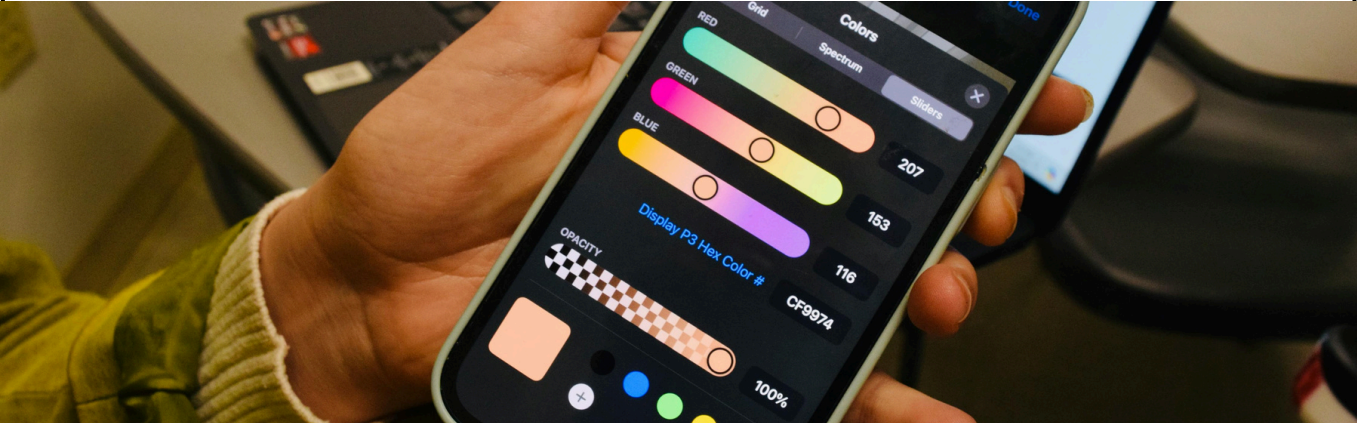


Από τον θόρυβο.



Επειδή πατάς «ελήφθη».

## 6. Τα παιχνίδια μυαλού μετρούν αν μπορείς να...



Φτιάξεις τούρτα.



Συγκεντρωθείς  
και να λύσεις.



Οδηγήσεις φορτηγό.



Να ζωγραφίσεις.



## 7. Τι κρατάει μια App χαλάρωσης;



Το όνομα του γείτονα.



Τη λίστα για ψώνια.



Φωτογραφίες.



Την ώρα που χαλάρωσες.



## 8. Ξέρουν οι Apps πόση ώρα βλέπεις την οθόνη;



<input type="checkbox"/> Μόνο αν είναι κλειστό.	<input type="checkbox"/> Όχι, ποτέ.
<input type="checkbox"/> Ναι, και σου λένε «στοπ».	<input type="checkbox"/> Μόνο με φωτό.

## 9. Τι μετράει το ρολόι μετά την άσκηση;



<input type="checkbox"/> Το χρώμα του τοίχου	<input type="checkbox"/> Το βάρος του ρολογιού.
<input type="checkbox"/> Το όνομα του γυμναστηρίου.	<input type="checkbox"/> Τους παλμούς και την ηρεμία.

10. Πώς ξέρει η App αν πίνεις νερό;  
11.



Αν σημειώνεις  
κάθε ποτήρι.



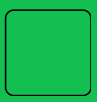
Σε βλέπει στο πρόσωπο.



Αν τρως φρούτα.



Από τον ιδρώτα.



## Λύσεις

Ερώτηση 1	 Πόση ώρα κοιμάσαι.
Ερώτηση 2	 Τους παλμούς σου.
Ερώτηση 3	 Επειδή βάζεις ένα emoji
Ερώτηση 4	 Ναι, μετρούν τα βήματα.
Ερώτηση 5	 Επειδή πατάς «ελήφθη».
Ερώτηση 6	 Συγκεντρωθείς και να λύσεις.
Ερώτηση 7	 Την ώρα που χαλάρωσες.
Ερώτηση 8	 Ναι, και σου λένε «στοπ».
Ερώτηση 9	 Τους παλμούς και την ηρεμία.
Ερώτηση 10	 Αν σημειώνεις κάθε ποτήρι.