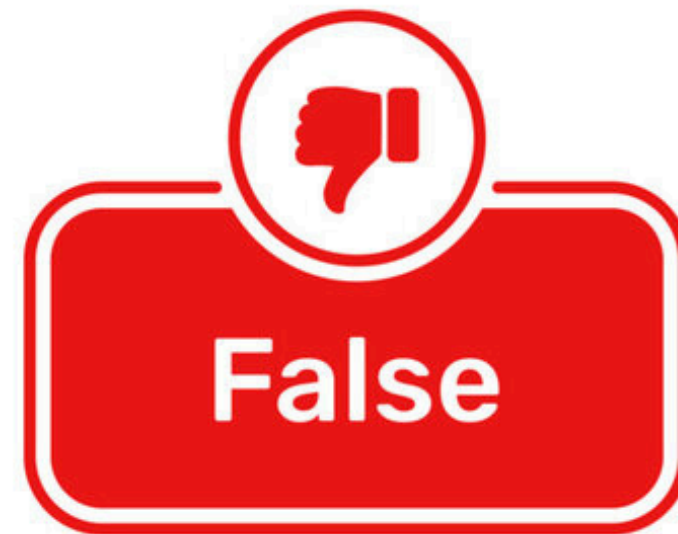




# Spielrunde: WAHR ODER FALSCH!

## TESTEN SIE IHR WISSEN: Mentale Gesundheit und Daten



Es ist Zeit zu sehen, was wir gelernt haben!

Dies ist ein kurzes Quiz mit Richtig-oder-Falsch-Fragen.

- Die Fragen drehen sich um Emotionen, Wohlbefinden, Daten und digitale Apps. Sei schnell (aber lies sorgfältig!).

- **Erinnern:**

**WAHR** bedeutet, dass der Satz korrekt ist.

- **FALSCH** bedeutet, dass der Satz falsch ist.

**Das Wichtigste ist, gemeinsam zu lernen.**

**Viel Glück!**

**1. Die Pflege von Geist und Körper ist  
gleichermaßen wichtig für Ihre Gesundheit.**



WAHR

FALSCH

**2. Wenn Sie in nervösen Situationen sehr schnell  
atmen, werden Sie sich sofort ruhiger fühlen.**



WAHR

FALSCH

**3. Wenn der Schlafzähler Ihrer App anzeigt, dass Sie letzte Nacht 8 Stunden geschlafen haben, sind das gute Erholungsdaten.**



WAHR

FALSCH

**4. Wenn Ihre Tagebuch-App Sie nach einem Emoji fragt, müssen Sie eines auswählen, damit die App Ihre Gefühle überwachen kann.**



WAHR

FALSCH

**5. Wenn Ihre Uhr anzeigt, dass Sie heute nur 1.000 Schritte gegangen sind, bedeutet das, dass Sie sich mehr bewegen müssen.**



WAHR

FALSCH

**6. Sie entscheiden, welche App Sie nutzen und wie  
lange, nicht die App.**



WAHR

FALSCH

**7. Wenn Ihr Puls bei Ruhe 70 Schläge pro Minute  
beträgt, ist das ein guter Indikator für Ruhe.**



WAHR

FALSCH

**8. Wenn sich Ihr Körper „angespannt“ anfühlt und Sie das Gefühl haben, weinen zu müssen, empfinden Sie mit Sicherheit Freude (Glück).**



WAHR

FALSCH

**9. Mentale Spiele-Apps sind nur zum Spaß da, nicht um Ihnen bei der Konzentration zu helfen.**



WAHR

FALSCH

**10. Wenn Sie ein sehr starkes Gefühl haben, das Sie nicht kontrollieren können, ist es am besten, niemandem davon zu erzählen.**



WAHR

FALSCH



*Diese Präsentation wurde mit Canva erstellt. Die verwendeten Bilder stammen aus der Canva-Bibliothek.*