





# KAHOOT: ID-HEALTH

## Welche Daten kann ich für meine mentale Gesundheit messen?





**Frage 1: Was misst die App für guten Schlaf?**



 Die Kleiderfarbe. <input type="checkbox"/>	 Das Essen. <input type="checkbox"/>
 Die Schuhgröße <input type="checkbox"/>	 Die Schlafdauer. <input type="checkbox"/>





## Frage 2: Was messen Apps für dein Herz?



 <p>Die Lautstärke.</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Den Handy-Preis.</p> <input type="checkbox"/>
 <p>Deinen Puls.</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Das Wetter.</p> <input type="checkbox"/>

## Frage 3: Wie weiß das Tagebuch, wie es dir geht?



 <p>Durch ein Foto.</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Durch ein Emoji.</p> <input type="checkbox"/>
 <p>Durch Radio hören.</p> <input type="checkbox"/>	 <p>Durch die Uhrzeit.</p> <input type="checkbox"/>

## Frage 4: Können Apps deine Schritte zählen?



Ja, sie zählen Schritte.



Nein, nur den Akku.



Nein, nur das Licht.



Nein, nur die Musik.

## Frage 5: Wie weiß die App, dass du die Medizin nimmst?



Durch Magie.



Durch die Kamera.

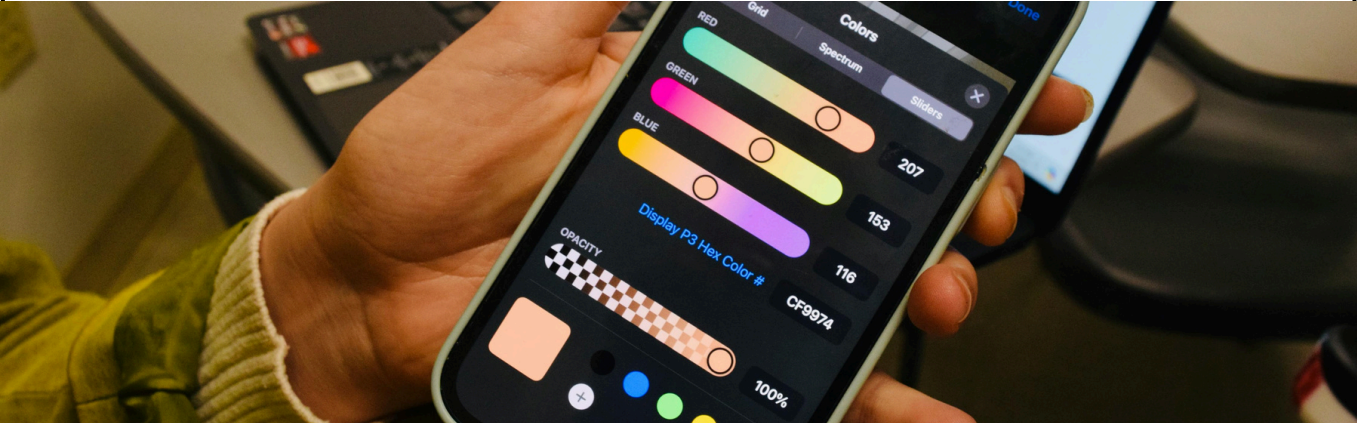


Durch Geräusche.



Du klickst auf „eingenommen“.

## Frage 6: Denkspiele prüfen, ob du dich...



Kuchen backen  
kannst.



Gut konzentrieren kannst.



LKW fahren kannst.



Singen kannst.

## Frage 7: Was speichert eine Entspannungs-App?



Den Namen vom  
Nachbarn.



Deine Einkaufsliste.



Deine Fotos.



Deine Entspannungs-Zeit.

## Frage 8: Wissen Apps, wie lange du aufs Handy schaust?



Nur wenn es aus ist.



Nein, niemals.



Ja, sie raten zur Pause



Nur bei Fotos.

## Frage 9: Was misst die Uhr nach dem Sport?



Die Wandfarbe.



Das Gewicht der Uhr.



Den Namen vom Club.



Puls und Erholung.

## Frage 10: Wie weiß die App, ob du genug Wasser trinkst?



Wenn du jedes Glas einträgst.



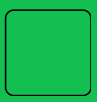
Sie sieht dein Gesicht.













Nur beim Schwitzen



Durch Obst essen.



## Lösungen

Frage 1	 Die Schlafdauer.
Frage 2	 Deinen Puls.
Frage 3	 Durch ein Emoji.
Frage 4	 Ja, sie zählen Schritte.
Frage 5	 Du klickst auf „eingenommen“.
Frage 6	 Gut konzentrieren kannst.
Frage 7	 Deine Entspannungs-Zeit.
Frage 8	 Ja, sie raten zur Pause
Frage 9	 Puls und Erholung.
Frage 10	 Wenn du jedes Glas einträgst.