





KAHOOT: EMOTIONEN ERKENNEN (Psychische Gesundheit)





Frage 1. Welches Gefühl habe ich, wenn ich springen möchte, viel rede und dabei lächle?



 Furcht <input type="checkbox"/>	 Traurigkeit <input type="checkbox"/>
 Freude (Glück) <input type="checkbox"/>	 Langeweile <input type="checkbox"/>





Frage 2. Wenn ich spüre, dass mein Körper angespannt und heiß ist und ich schreien möchte, was fühle ich dann?



 Traurigkeit <input type="checkbox"/>	 Ruhe <input type="checkbox"/>
 Wut (oder Zorn) <input type="checkbox"/>	 Überraschung <input type="checkbox"/>





Frage 3. Wenn ich das Gefühl habe zu weinen und mich langsam bewege, um welches Gefühl handelt es sich dann?



 Ruhe <input type="checkbox"/>	 Furcht <input type="checkbox"/>
 Wut <input type="checkbox"/>	 Traurigkeit <input type="checkbox"/>





Frage 4. Was fühle ich, wenn mein Herz rast und ich ein flaes Gefühl im Magen habe?



 Langeweile <input data-bbox="662 855 750 940" type="checkbox"/>	 Freude <input data-bbox="1380 855 1468 940" type="checkbox"/>
 Ruhe <input data-bbox="678 1019 766 1108" type="checkbox"/>	 Angst (oder Nervosität) <input data-bbox="1380 1019 1468 1108" type="checkbox"/>

Frage 5. Wenn meine Atmung langsam ist und ich mich leicht fühle, in welchem Zustand befinde ich mich dann?



 Traurigkeit <input data-bbox="662 1836 750 1921" type="checkbox"/>	 Ruhe (oder Frieden) <input data-bbox="1380 1836 1468 1921" type="checkbox"/>
 Wut <input data-bbox="662 1982 750 2072" type="checkbox"/>	 Furcht <input data-bbox="1380 1982 1468 2072" type="checkbox"/>

Frage 6. Was sollte ich als Erstes tun, wenn ich ein sehr starkes Gefühl verspüre (wie zum Beispiel große Wut)?



Behalte es vor allen geheim.



Schreie laut oder schlage auf ein Kissen.

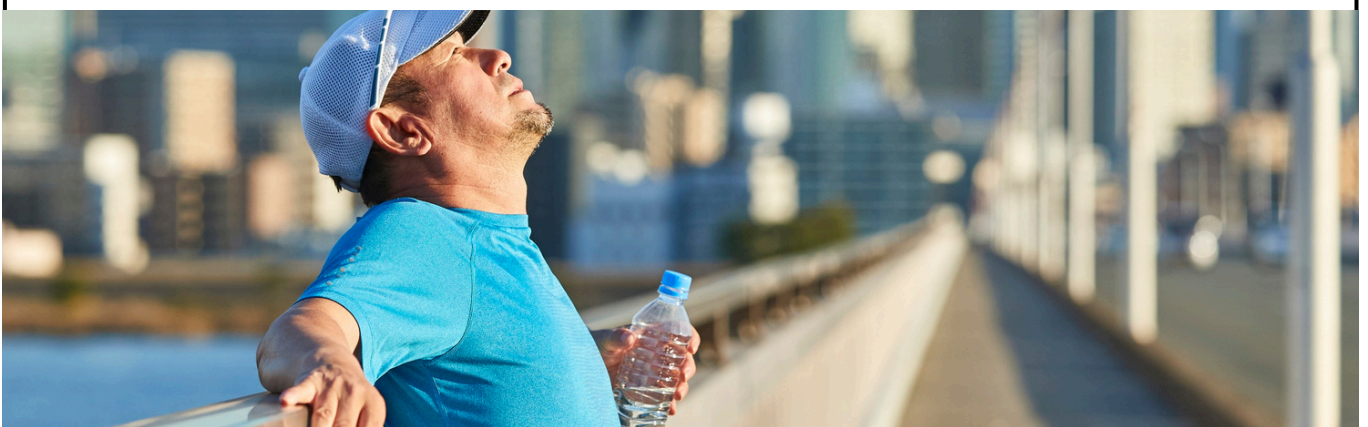


Schnell raus aus das Zimmer



Halten Sie inne und atmen Sie langsam, um sich zu beruhigen.

Frage 7. Ist psychische Gesundheit genauso wichtig wie körperliche Gesundheit?



Ja (Wahr)



Nein (Falsch)

Frage 8. Gibt es Apps auf Ihrem Handy, die Ihnen helfen, sich besser oder ruhiger zu fühlen?



<input type="checkbox"/> Nein, nur für Fotos und Nachrichten.	<input type="checkbox"/> Nein, das Telefon ist nur für soziale Medien.
<input type="checkbox"/> Ja, sie sind digitale Unterstützungstools	<input type="checkbox"/> Ja, sie sind digitale Unterstützungstools

Frage 9. Was bedeutet „Wohlbefinden“ im Kontext der psychischen Gesundheit?



<input type="checkbox"/> Ich fühle mich die meiste Zeit friedlich und glücklich.	<input type="checkbox"/> Immer viel Geld haben
<input type="checkbox"/> Viele Aktivitäten ohne Pause ausführen	<input type="checkbox"/> Nie traurig sein oder wütend

Frage 10. Emotion außer Kontrolle: Was machst du?



**Tu so, als wäre es nicht
da und schau fern**



**Werde noch
wütender**













**Bleib allein, bis
Es vergeht**



**Sprich mit einem
vertrauenswürdigen
Erwachsenen**

Lösungsschlüssel

Frage 1	 Freude (Glück)
Frage 2	 Wut (oder Zorn)
Frage 3	 Traurigkeit
Frage 4	 Angst (oder Nervosität)
Frage 5	 Ruhe (oder Frieden)
Frage 6	 Renne schnell aus dem Zimmer!
Frage 7	 Ja (Wahr)
Frage 8	 Ja, es handelt sich um digitale Unterstützungswerkzeuge.
Frage 9	 Ich fühle mich die meiste Zeit friedlich und glücklich.
Frage 10	 Sprich mit einem vertrauenswürdigen Erwachsenen