

DHTA 3

Sitzung 1 & 2

**4.8 Digitale Gesundheitstools zur
Überwachung meines psychischen
Gesundheitszustands**

Wissenstest

***Dokument zum
Ausdrucken.***



Partner

stift tilbeck
WILLKOMMEN.



Wissenstest



Was habe ich über digitale mentale Gesundheit gelernt?

Dieser Fragebogen hilft dir zu sehen, was du heute über Gesundheits-Apps gelernt hast.

Anleitung:

- ✓ Benutze einen Stift. Kreuze bei jeder Frage die beste Antwort an. Schreibe deinen Namen oder deine ID oben auf das Blatt.

1. Ich weiß, wie sich mein Körper bei Gefühlen (wie Freude oder Wut) anfühlt.

Ich erkenne, wie sich mein Körper anfühlt.	
Ich weiß nicht, was mit meinem Körper passiert.	

2. Wer bestimmt über die App?

Die App sagt mir immer, was ich tun soll.	
Ich entscheide, was die App macht und wie ich sie nutze.	

3. Wo suche ich Apps für meine mentale Gesundheit?

In Listen für Gesundheits-Apps.

Bei irgendwelchen Spielen im App-Store.

4. Wie wähle ich die beste App für mich aus?

Ich wähle die App, mit der ich mich besser fühle.

Ich nehme irgendeine App, auch wenn ich sie nicht mag.

5. Wie lange sollte man schlafen, damit der Kopf gut ausruht?

2 bis 4 Stunden.

7 bis 9 Stunden.

6. Warum ist es gut, Schritte oder Gefühle in der App aufzuschreiben?

Um zu sehen, ob mir die App und meine Gewohnheiten helfen.

Nur um Zeit zu verschwenden.

7. Was tun, wenn ein Gefühl zu stark ist?

Nichts sagen und für mich behalten.

Mit einer Person sprechen, der ich vertraue.

8. Wann bin ich bereit für eine Gesundheits-App?

Wenn ich eine App gefunden habe, die ich gut bedienen kann.

Niemals, weil Apps zu schwer sind.

Lösungsschlüssel

Frage 1	Ich erkenne, wie sich mein Körper anfühlt.
Frage 2	Ich entscheide, was die App macht und wie ich sie nutze.
Frage 3	In Listen für Gesundheits-Apps.
Frage 4	Ich wähle die App, mit der ich mich besser fühle.
Frage 5	7 bis 9 Stunden.
Frage 6	Um zu sehen, ob mir die App und meine Gewohnheiten helfen.
Frage 7	Mit einer Person sprechen, der ich vertraue.
Frage 8	Wenn ich eine App gefunden habe, die ich gut bedienen kann.