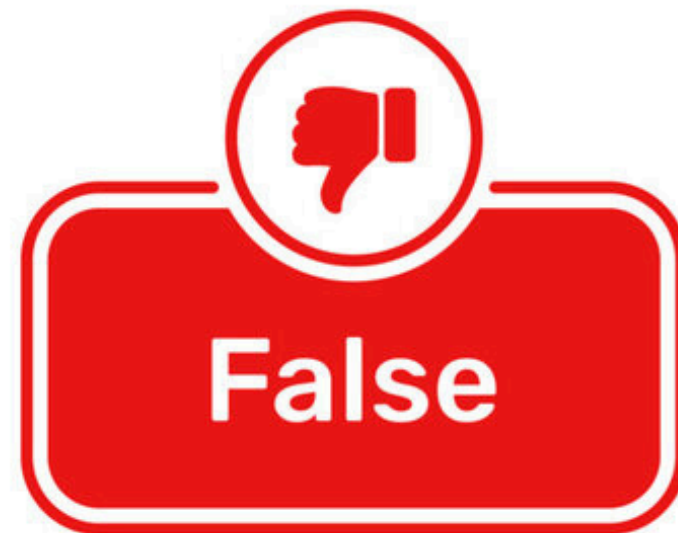




# Giochiamo a: VERO O FALSO!

**METTI ALLA PROVA LE TUE CONOSCENZE: Cura della mente e dei dati**



È giunto il momento di vedere cosa abbiamo imparato!

Si tratta di un semplice test vero o falso.

- Le domande riguardano emozioni, benessere, dati e applicazioni digitali.
- Siate rapidi (ma leggete attentamente!).
  
- **Da ricordare:**
- **VERO** significa che la frase è corretta.
- **FALSO** significa che la frase è errata.

**La cosa più importante è che impariamo insieme.**

**Buona fortuna!**

**1. Prendersi cura sia della mente che del corpo è ugualmente importante per la salute.**



VERO

FALSO

**2. Se respiri molto velocemente quando sei nervoso,  
ti sentirai subito più calmo.**



VERO

FALSO

**3. Se il contatore della tua app indica che hai dormito 8 ore la scorsa notte, è un buon segno di riposo.**



VERO

FALSO

**4. Se la tua app per il diario ti chiede di inserire un'emoji,  
dovresti sceglierne una in modo che l'app possa monitorare le  
tue emozioni.**



VERO

FALSO

**5. Se il tuo orologio indica che oggi hai fatto solo 1.000 passi, significa che devi muoverti di più.**



VERO

FALSO

## 6. Sei tu a decidere quale app usare e per quanto tempo, non l'app.



VERO

FALSO

**7. Se il tuo battito cardiaco è di 70 battiti al minuto quando sei calmo, è un buon indicatore di calma.**



VERO

FALSO

**8. Se senti che il tuo corpo è "teso" e hai voglia di piangere, stai sicuramente provando gioia (felicità).**



VERO

FALSO

**9. Le app di giochi per allenare la mente sono solo a scopo di intrattenimento, non per migliorare la concentrazione.**



VERO

FALSO

**10. Se provi un'emozione molto forte che non riesci a controllare, è meglio non dirlo a nessuno.**



VERO

FALSO



*Questa presentazione è stata creata utilizzando Canva. Le immagini utilizzate provengono dalla libreria di Canva.*