





KAHOOT: IDENTIFICA LE EMOZIONI (Salute Mentale)





Domanda 1. Che emozione provo se ho voglia di saltare, parlo molto e ho un'espressione sorridente?



| | |
|--|---|
|  Paura <input type="checkbox"/> |  Tristezza <input type="checkbox"/> |
|  Gioia (Felicità) <input type="checkbox"/> |  Noia <input type="checkbox"/> |





Domanda 2. Se sento il mio corpo teso e caldo e ho voglia di urlare, cosa provo?



| | |
|--|--|
|  Tristezza <input type="checkbox"/> |  Calma <input type="checkbox"/> |
|  Rabbia (o furia) <input type="checkbox"/> |  Sorpresa <input type="checkbox"/> |





Domanda 3. Se ho voglia di piangere e mi muovo lentamente, di che emozione si tratta?



| | |
|--|---|
|  Calma <input type="checkbox"/> |  Paura <input type="checkbox"/> |
|  Rabbia <input type="checkbox"/> |  Tristezza <input type="checkbox"/> |





Domanda 4. Se il mio cuore batte forte e ho un nodo allo stomaco, cosa provo?



| | |
|---|---|
|  Noia <input data-bbox="663 855 751 945" type="checkbox"/> |  Felicità <input data-bbox="1382 855 1469 945" type="checkbox"/> |
|  Calma <input data-bbox="679 1014 767 1104" type="checkbox"/> |  Paura (o nervosismo) <input data-bbox="1382 1014 1469 1104" type="checkbox"/> |

Domanda 5. Se respiro lentamente e mi sento stordito, in quale stato mi trovo?



| | |
|---|--|
|  Tristezza <input data-bbox="663 1832 751 1921" type="checkbox"/> |  Calma (o pace) <input data-bbox="1382 1832 1469 1921" type="checkbox"/> |
|  Rabbia <input data-bbox="679 1998 767 2087" type="checkbox"/> |  Paura <input data-bbox="1382 1998 1469 2087" type="checkbox"/> |

Domanda 6. Cosa dovrei fare per prima cosa quando provo un'emozione molto forte (come una rabbia immensa)?



Tenetelo segreto a tutti.



Urla fortissimo o colpisci un cuscino.

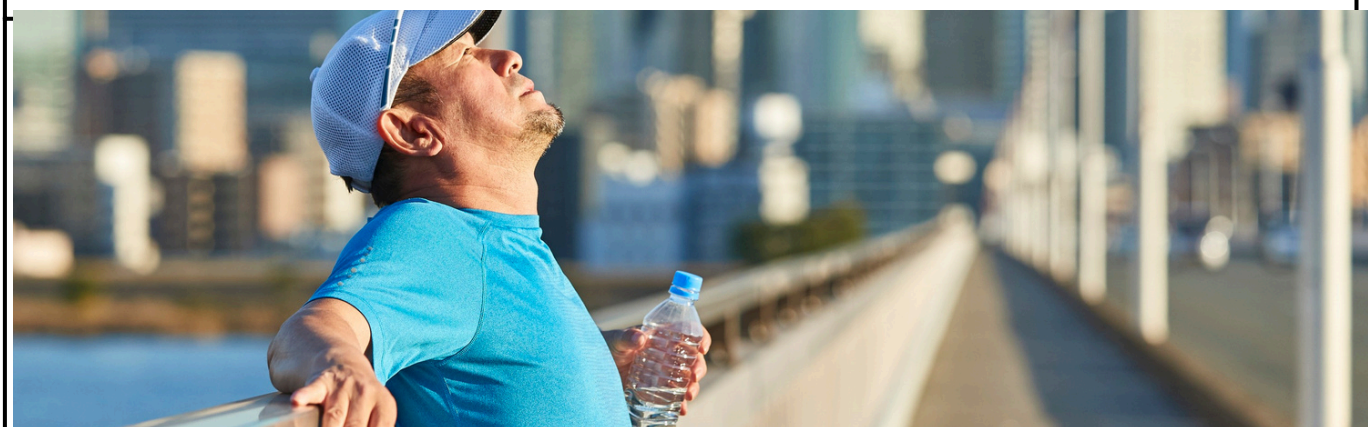


Esci dalla stanza di corsa



Fermati e respira lentamente per calmarti.

Domanda 7. La salute mentale è importante quanto la salute fisica?



Sì (vero)



No (Falso)

Domanda 8. Ci sono app sul tuo telefono che ti aiutano a sentirti meglio o più calmo?



No, solo per foto e messaggi.



No, il telefono serve solo per i social media.



Sì, sono strumenti di supporto digitali.



Sì, sono strumenti di supporto digitali.

Domanda 9. Cosa si intende per "benessere" nell'ambito della salute mentale?



Mi sento in pace e felice per la maggior parte del tempo.



Avere sempre un sacco di soldi



Svolgere molte attività senza riposare



Non mi sento mai triste. o arrabbiato

Domanda 10. Emozione fuori controllo: Cosa fai?



Fai finta di non essere lì
e guarda la TV.



Infastidirsi ancora
di più













Rimani da solo finché
non passa.



Parla con un adulto di
cui ti fidi.

Chiave di risposta

| | |
|------------|---|
| Domanda 1 |  Gioia (Felicità) |
| Domanda 2 |  Rabbia (o furia) |
| Domanda 3 |  Tristezza |
| Domanda 4 |  Paura (o nervosismo) |
| Domanda 5 |  Calma (o pace) |
| Domanda 6 |  Fermati e respira lentamente per calmarti. |
| Domanda 7 |  Sì (vero) |
| Domanda 8 |  Sì, sono strumenti di supporto digitali. |
| Domanda 9 |  Mi sento in pace e felice per la maggior parte del tempo. |
| Domanda 10 |  Parla con un adulto di cui ti fidi. |