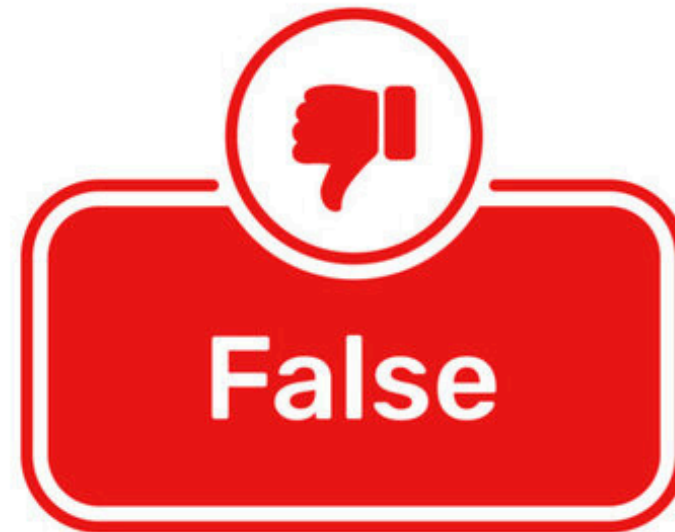




Vamos jogar: VERDADEIRO OU FALSO!

TESTE SEUS CONHECIMENTOS: Cuidados com a Mente e Dados



Chegou a hora de ver o que aprendemos!

Este é um teste rápido de verdadeiro ou falso.

- As perguntas abordam emoções, bem-estar, dados e aplicativos digitais.
- Seja rápido (mas leia com atenção!).

Lembrar:

- VERDADEIRO significa que a frase está correta.
- FALSO significa que a frase está errada.

O mais importante é aprendermos juntos.

Boa sorte!

1. Cuidar da mente e do corpo é igualmente importante para a saúde.



verdadeiro

FALSO

2. Se você respirar muito rápido quando estiver nervoso, se sentirá mais calmo imediatamente.



verdadeiro

FALSO

3. Se o contador do seu aplicativo indicar que você dormiu 8 horas na noite passada, isso é um bom sinal de descanso.



verdadeiro

FALSO

4. Se o seu aplicativo de diário pedir um emoji, você deve escolher um para que o aplicativo possa monitorar seus sentimentos.



verdadeiro

FALSO

5. Se o seu relógio indicar que você deu apenas 1.000 passos hoje, significa que você precisa se movimentar mais.



verdadeiro

FALSO

6. Você é quem decide qual aplicativo usar e por quanto tempo, não o aplicativo.



verdadeiro

FALSO

**7. Se o seu pulso estiver a 70 batimentos por minuto enquanto
você estiver calmo, esse é um bom indicador de calma.**



verdadeiro

FALSO

8. Se você sente o corpo "tenso" e tem vontade de chorar, certamente está sentindo alegria (felicidade).



verdadeiro

FALSO

**9. Aplicativos de jogos mentais servem apenas para
diversão, não para ajudar na concentração.**



verdadeiro

FALSO

10. Se você tiver uma emoção muito forte que não consegue controlar, é melhor não contar a ninguém.



verdadeiro

FALSO



Esta apresentação foi criada com o Canva. As imagens utilizadas são da biblioteca do Canva.