





KAHOOT: ID-HEALTH

Que dados posso monitorizar para a minha saúde mental?

Pergunta 1: O que mede a App para saber se dormiste bem?



 A cor da roupa. <input type="checkbox"/>	 A comida. <input type="checkbox"/>
 O tamanho do sapato. <input type="checkbox"/>	 Quanto tempo dormes. <input type="checkbox"/>

Pergunta 2: O que medem as Apps para saber se o coração está calmo?



O volume da voz.



O preço do telemóvel.



As tuas pulsações.



A velocidade do carro.

Pergunta 3: Como sabe o "Diário" como te sentes?



Por uma foto.



Porque colocas um emoji



Pelo tempo (clima).



A ouvir rádio.

Pergunta 4: As Apps podem medir o quanto caminhaste?



Sim, contam os passos



Não, só a bateria.



Não, só a luz.



Não, só a música.

Pergunta 5: Como sabe a App que tomaste o remédio?



Por magia.



Pela câmara.

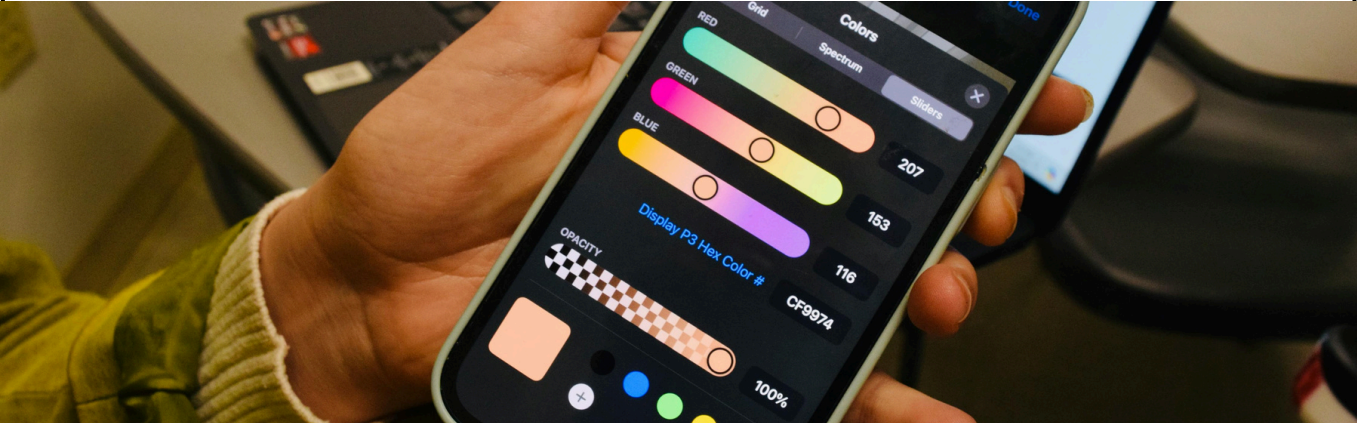


Pelo barulho.



Marcas no telemóvel.

Pergunta 6: Os jogos mentais medem se consegues...



Fazer um bolo.



Concentrar-te e resolver.



Conduzir um camião.



Pintar.

Pergunta 7: O que guarda uma App de música relaxante?



O nome do vizinho.



A lista de compras.



Fotos.



O tempo que relaxaste

Pergunta 8: As Apps sabem quanto tempo olhas para o ecrã?



Só se estiver desligado.



Não, é impossível



Sim, e pedem para parar.



Só se tiras fotos.

Pergunta 9: O que mede o relógio depois do desporto?



A cor da parede.



O peso do relógio.



O nome do ginásio.



O pulso e a recuperação.

Pergunta 10: Como sabe a App se bebes água suficiente?



Se registares cada copo



Olhando para o rosto.








Só se comes fruta.



Pelo suor.

Soluções

Pergunta 1	 Quanto tempo dormes.
Pergunta 2	 As tuas pulsações.
Pergunta 3	 Porque colocas um emoji
Pergunta 4	 Sim, contam os passos
Pergunta 5	 Marcas no telemóvel.
Pergunta 6	 Concentrar-te e resolver.
Pergunta 7	 O tempo que relaxaste
Pergunta 8	 Sim, e pedem para parar.
Pergunta 9	 O pulso e a recuperação.
Pergunta 10	 Se registares cada copo