

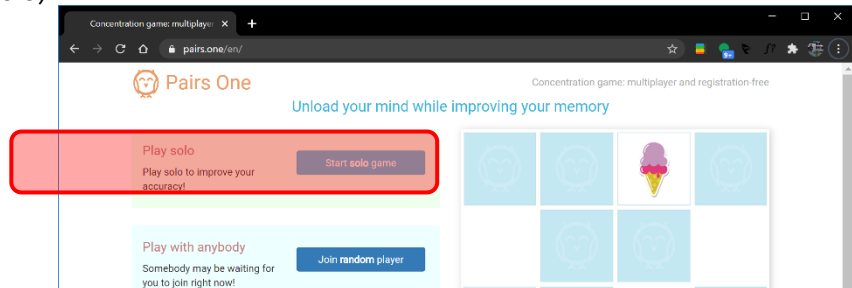
Memory spielen und Daten erfassen

1) Benötigt

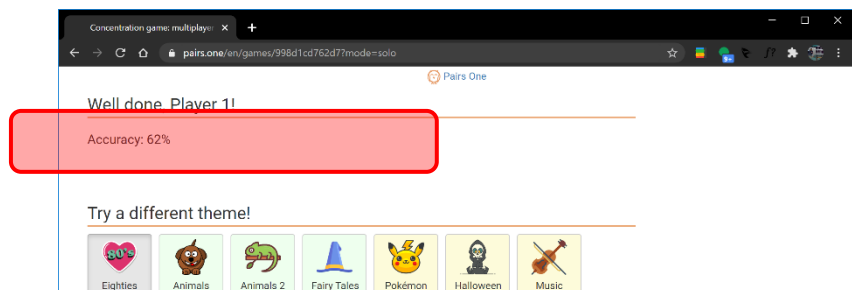
- Smartphone, Tablet oder Computer
- Internet Browser (Chrome, Safari, Firefox, Edge, ...) mit Adresse (URL): <https://pairs.one>
- Uhr für Uhrzeit, Stoppuhr für Spieldauer
- Zettel und Stift zum Ausfüllen

2) Memory spielen

- Solo-Spiel starten (Play solo)



- Mit der Stoppuhr die Spieldauer (in Sekunden) messen (z.B. 256 Sekunden)
Spielstart: Erste Memory-Karte umdrehen
Spielende: Alle Karten-Paare gefunden
- Nach dem Spiel die Genauigkeit (Accuracy in %) erfassen (z.B. 62%)



- Von der Uhr Zeit ablesen (z.B. 19:51 Uhr)

3) Daten erfassen

- **Einmal pro Tag**
Auf dem Zettel ID, Datum und Wochentag eintragen
- **Vier Mal pro Tag**
 - Memory spielen
 - Tabellenzeile bestimmen (Aufwachen, Vor/Nach Mittagessen, Einschlafen)
 - Tabellenzeile ausfüllen: Zeit, Spieldauer, Genauigkeit, Angaben zu Müde-Fit, Hungrig-Satt und Abgelenkt-Konzentriert (Total, Teilweise, Weder Noch)

	Wann? Zeit	Dauer? In Sekunden	Genauigkeit? In %		Total	Teilw.	W./N.	Teilw.	Total	
 Nach dem Aufwachen	6:15	212	73	M	X					F
				H				X		S
				A		X				K