

IHR DATENTAGEBUCH

**Ab heute sind Sie die Datenquelle.**

Wählen Sie **eine oder zwei Messgrößen** und messen Sie diese das Semester über, möglichst täglich.

## Mögliche Messgrößen

- Ruhepuls (morgens)
- Schlafdauer
- Schritte pro Tag
- Bildschirmzeit
- Lernzeit
- Tassen Kaffee oder Tee
- Stimmung (1–5)
- eigene Idee

## Messprotokoll – vorher festlegen!

- **Was** genau messe ich?
- **Wann** messe ich?  
(gleiche Uhrzeit, gleiche Situation)
- **Womit** messe ich?  
(Uhr, App, von Hand)
- **Wie** notiere ich die Werte?

Am besten als Tabelle oder CSV-Datei – die lesen wir später mit Pandas ein:

```
datum,ruhepuls,schlaf_stunden,bemerkung  
2026-10-09,58,7.5,  
2026-10-10,61,6.0,Prüfungsstress  
2026-10-11,,8.0,Messung vergessen
```

Die Spalte **bemerkung** ist wichtig:

Sie hält den **Kontext** fest, den Sie später sonst nicht mehr kennen.

- Die Teilnahme ist **freiwillig** und hat **keinen Einfluss** auf den Leistungsnachweis.
- **Ihre Daten gehören Ihnen.** Sie werden nicht eingesammelt, und niemand muss eigene Werte zeigen.
- Für Übungen in der Gruppe gibt es einen **Beispieldatensatz**.
- **Was Sie messen, entscheiden Sie selbst.**

Dass wir diese Regeln überhaupt brauchen,  
ist schon die **erste Lektion zum Datenschutz**.

- 22.10. Daten verstehen:** Ist ein einzelner Wert auffällig – oder normal?
- 29.10. Pandas:** die eigene CSV-Datei einlesen und darstellen
- 19.11. Datenqualität:** fehlende Messungen, Ausreißer, Gerätewechsel
- 10.12. Datenschutz:** Würden Sie diese Daten teilen?

Viel Spaß beim Messen!