



Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Aktivität 2

Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung,
Fitness und Gesundheit





Ecological Thinking!

Think before printing any dissemination material if it is necessary. In case something needs to be printed, it is worth thinking about where to print it (e.g., local print shop, eco friendly online print shop, etc.), on what kind of paper (e.g., recycled paper, grass paper, other alternatives to usual white paper) and with what kind of colors.

Let's protect our environment!



Aktivität 2

| | |
|---|--|
| Bereich | Digitale Gesundheitsfürsorge |
| Abgedecktes Thema | Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit |
| Lernergebnisse und Kompetenzen, die erworben werden können | <ul style="list-style-type: none"> ● ihr Verständnis von Ernährungs-, Fitness- und Gesundheitskonzepten zu bewerten. ● Ermittlung von Stärken und verbesserungswürdigen Bereichen in ihrem Wissen. ● Entwicklung von Kompetenzen in den Bereichen Ernährungskompetenz, Wissen über Fitness und E-Health-Dienste sowie kritisches Denken. |
| Dauer | Ca. 40 Minuten. |
| Art der Methode | <ul style="list-style-type: none"> ● nicht-formale Bildung ● Einzel- oder Gruppentest |
| Erforderliche Materialien | <ul style="list-style-type: none"> ● Laptop/Mobiltelefon ● Beamer ● Papiere/Stifte ● Whiteboard ● Quizfragen |
| Lernumgebung und Beschreibung der Aktivität | <ol style="list-style-type: none"> 1. Die Lehrkraft führt in das Thema E-Health ein, indem sie die Folien 10 - 25 der Präsentation vorstellt. 2. Im Anschluss an die Präsentation fordert die Lehrkraft die Lernenden auf, einen Test auszufüllen, um ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit zu überprüfen. 3. Die Lehrkraft erläutert den Zweck der Aktivität: die Beurteilung des Wissens über Ernährung, Fitness und Gesundheit. Sie erklärt auch, wie wichtig es ist, über genaues Wissen in diesen Bereichen zu verfügen, um fundierte Entscheidungen über das eigene Wohlbefinden zu treffen. 4. Die Lernenden gehen die Präsentationsfolien durch und versuchen, das Konzept der elektronischen Gesundheitsdienste zu verstehen, um den Test ausfüllen zu können. 5. Die Lernenden müssen beachten, dass sich nicht alle Fragen auf die Folien der Präsentation beziehen, sondern dass einige Fragen auf ihren eigenen Ernährungs- und Fitnesszustand bezogen sind. Die anderen Fragen beziehen sich auf die Präsentation. 6. Die Lernenden müssen an dem Test teilnehmen und versuchen, so viele Antworten wie möglich zu geben. |



| | |
|---|---|
| Bewertung/ Reflexion der Aktivität | Glauben Sie, dass es wichtig ist, unsere Gesundheit online zu verwalten? Warum? Wie nützlich finden Sie die Online-Gesundheitsdienste? |
| Unterstützende Materialien | Präsentation: https://drive.google.com/file/d/1BdiPph-B80keFvITpJ3Wv86wfsLn-Ajh/view?usp=drive_link |

Aktivität 2 - Testen Sie Ihr Wissen über Ernährung, Fitness und Gesundheit

1. Welche Tätigkeit erfordert die meiste Energie?
 - 30 Minuten Gartenarbeit
 - 30 Minuten Pilates
 - 30 Minuten leichtes Gehen
 - **Alle der oben genannten. Sie sind gleich energieintensiv.**

2. Welche der folgenden Apps hilft bei der Überwachung der täglichen Gesundheitsvorsorge?
 - Apple+ Fitness
 - Apple Gesundheit
 - My Fitness Pal
 - Rimidi-App
 - Medizinische ID-App
 - **Alle oben genannten Punkte**

3. Wearable Health Technology wie intelligente Uhren, Kleidung, Brillen, Mützen, Armbänder usw. können:
 - Erfassen Vitaldaten, von Herzfrequenz und Blutdruck bis hin zu zurückgelegten Schritten und verbrannten Kalorien.
 - Kontrolle des Blutzuckerspiegels bei Menschen mit Diabetes.
 - Überwachung und Sammlung von Informationen über unsere Gesundheit und unseren körperlichen Zustand.
 - **Alle der oben genannten Punkte.**
 - Keine der oben genannten Möglichkeiten.

4. Mit Hilfe von tragbaren elektronischen Geräten und Smartphones können Patienten online Termine bei ihren Gesundheitsdienstleistern buchen oder verschieben.
 - **Wahr**
 - Falsch



5. Die telefonische Kontaktaufnahme mit einem Gesundheitsdienstleister ermöglicht es den Patienten, medizinische Konsultationen per Video- oder Sprachanruf zu erhalten, so dass ein persönlicher Besuch nicht mehr erforderlich ist.
 - Wahr
 - Falsch

6. Sensoren und Wearables helfen bei der Überwachung meines Gesundheitszustands und teilen die Daten mit meinem Gesundheitsdienstleister.
 - Wahr
 - Falsch

7. Die Verwaltung von Medikamenten über tragbare elektronische Geräte und Smartphones bedeutet, dass ich mich selbst an die Einnahme von Medikamenten erinnern und warnen kann, Nachfüllpackungen bestellen und meine Medikamentenhistorie verfolgen kann.
 - Wahr
 - Falsch

8. Fitness- und Wellness-Apps bieten die Möglichkeit, meine Fortschritte zu verfolgen, personalisierte Trainings- und Ernährungsprogramme zu erstellen und mich dabei zu unterstützen, gesunde Gewohnheiten beizubehalten.
 - Wahr
 - Falsch

9. Der Einsatz von tragbaren Technologien beim Sport kann Ihnen helfen, Schritte zu zählen, Herzfrequenz, Kalorien, Blutdruck und Atemfrequenz zu messen.
 - Wahr
 - Falsch

10. Wann lohnt es sich eHealth-Dienste nutzen?
 - wenn Sie Informationen über Ihre Krankengeschichte wünschen.
 - wenn Sie einen Arzt kontaktieren möchten.
 - wenn Sie online einen Termin bei einem Arzt buchen möchten.
 - wenn Sie die von Ihrem Arzt empfohlenen Medikamente überprüfen möchten.
 - wenn Sie Informationen über eine Krankheit oder ein Symptom nachschlagen möchten.
 - Alle der oben genannten Punkte.



Co-funded by
the European Union



Thank You !