



Cofinanziato  
dall'Unione europea

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



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

## Attività 2

**Metti alla prova le tue conoscenze in materia di  
nutrizione, fitness e salute**





---

### **Pensiero ecologico!**

*Stampare il materiale divulgativo solo se necessario. Nel caso in cui qualcosa debba essere stampato, vale la pena pensare a dove stamparlo (ad esempio, la tipografia locale, stampa online ecocompatibile, ecc.), su che tipo di carta (ad esempio, carta riciclata, carta erba, altre alternative alla solita carta bianca) e con che tipo di colori.*

***Proteggiamo il nostro ambiente!***



## Attività 2

<b>Dominio</b>	<b>Medicina online</b>
<b>Argomento coperto</b>	Metti alla prova le tue conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute
<b>Risultati di apprendimento e competenze che possono essere acquisite</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Valutare la propria comprensione dei concetti di nutrizione, fitness e salute.</li> <li>● Identificare le aree di forza e le aree per migliorare le proprie conoscenze.</li> <li>● Sviluppare competenze nell'alfabetizzazione nutrizionale, nella conoscenza dei servizi di fitness e medicina online e nel pensiero critico.</li> </ul>
<b>Durata</b>	40 minuti circa.
<b>Tipo di metodo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● educazione non formale</li> <li>● test individuale o di gruppo</li> </ul>
<b>Materiali richiesti</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● portatile/telefono mobile</li> <li>● proiettore</li> <li>● carte/penne</li> <li>● lavagna bianca</li> <li>● Domande sul quiz</li> </ul>
<b>Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'educatore introduce il tema della lezione presentando le <b>diapositive 10-25 della presentazione.</b></li> <li>2. Dopo aver completato la presentazione, il facilitatore invita i partecipanti nel completare un test per testare le loro conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute.</li> <li>3. Viene poi introdotto lo scopo dell'attività: valutare le loro conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute, spiegando l'importanza di avere conoscenze accurate in queste aree per prendere decisioni informate sul proprio benessere.</li> <li>4. Le informazioni sono funzionali alla comprensione delle domande del test finale di autovalutazione.</li> <li>5. L'educatore fa notare agli studenti che non tutte le domande sono correlate alle diapositive della presentazione, poiché alcune domande sono relative ai propri livelli di nutrizione e fitness. Le altre domande si basano sulla presentazione.</li> <li>6. Gli studenti devono sostenere il test e cercare di completare quante più risposte possibile.</li> </ol>
<b>Valutazione/riflessione dell'attività</b>	<p>Pensi che gestire la nostra salute online sia importante? Perché?</p> <p>Quanto è utile trovare servizi online per la salute?</p>
<b>Materiali di supporto</b>	<p><b>Presentazione:</b>  <a href="https://drive.google.com/file/d/1IS71WA-faRwUh1P_ggGfhJgWMJbYTySo/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1IS71WA-faRwUh1P_ggGfhJgWMJbYTySo/view?usp=drive_link</a></p>



## Attività 1 — Prova le tue conoscenze nutrizionali, fitness e salute

1. Quale attività fa consumare più energia?
  - 30 minuti di giardinaggio
  - 30 minuti di Pilates
  - 30 minuti di camminata dolce
  - Hanno lo stesso livello di consumo di energia.
2. Quale delle seguenti app aiuta a monitorare la propria salute quotidiana?
  - Apple+ Fitness
  - Salute di Apple
  - My Fitness Pal
  - Rimidi App
  - App di identificazione medica
  - Tutte le precedenti
3. La tecnologia indossabile come orologi intelligenti, abbigliamento, occhiali, cappelli, bracciali, ecc., può:
  - Tracciare i segni vitali, dalla frequenza cardiaca e la pressione sanguigna alle misure prese e bruciate calorie.
  - Gestire i livelli di zucchero nel sangue per le persone con diabete.
  - Monitorare e raccogliere informazioni sulla nostra salute e condizione fisica.
  - Tutte le precedenti.
  - Nessuna delle precedenti.
4. L'utilizzo di dispositivi elettronici portatili e smartphone consente ai pazienti di prenotare o riprogrammare gli appuntamenti online con le strutture preposte.
  - Vero
  - Falso
5. Contattare un operatore sanitario via telefono consente ai pazienti di ricevere visite mediche tramite video o chiamate vocali, evitando la necessità di una visita di persona.
  - Vero
  - Falso
6. Sensori e dispositivi indossabili aiutano a monitorare il proprio stato di salute e facilitano la condivisione dei dati con le strutture sanitarie.
  - Vero
  - Falso
7. Gestire i farmaci tramite dispositivi elettronici portatili e smartphone significa che è più facile ricordare e ricevere avvisi nel prendere regolarmente farmaci, ordinare ricariche e monitorare il proprio storico farmaceutico.
  - Vero
  - Falso
8. Le app per il fitness e il benessere offrono l'opportunità di monitorare i propri progressi, l'esercizio fisico personalizzato e i programmi nutrizionali e aiutano a mantenere sane abitudini.
  - Vero
  - Falso



9. L'uso di tecnologie indossabili durante l'esercizio può aiutarti a contare i passi, tenere traccia della frequenza cardiaca, delle calorie, della pressione sanguigna e della frequenza respiratoria.

● Vero

● Falso

10. Quando utilizzare i servizi di eHealth?

- quando vuoi informazioni sulla tua storia medica.
- quando si desidera contattare un medico.
- quando si desidera prenotare un appuntamento online con un medico.
- quando si desidera controllare il farmaco raccomandato dal medico.
- quando vuoi cercare informazioni su una malattia o un sintomo.
- Tutte le precedenti.





Cofinanziato  
dall'Unione europea



**Thank You !**