



Cofinanziato
dall'Unione europea

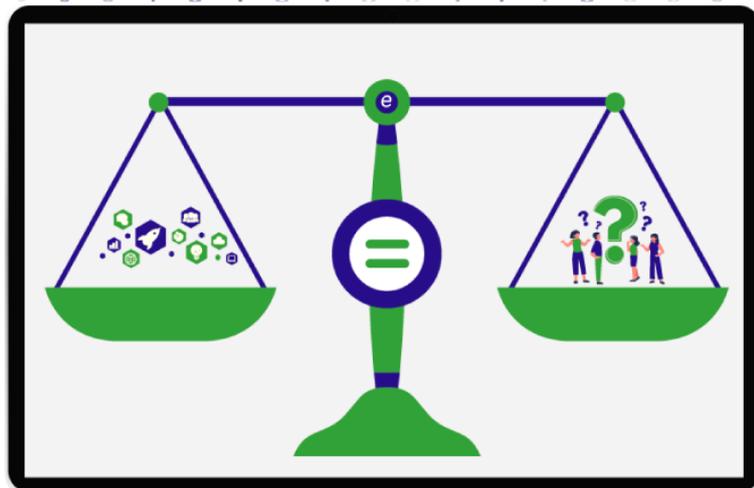
Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono, tuttavia, al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o dell'Agenzia esecutiva europea per l'istruzione e la cultura (EACEA). Né l'Unione europea né l'EACEA possono esserne ritenute responsabili.



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

Attività 3

Configura il tuo profilo sanitario online





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

Dominio	Medicina online
Argomento coperto	Metti alla prova le tue conoscenze in materia di nutrizione, fitness e salute
Risultati di apprendimento e competenze che possono essere acquisite	<ul style="list-style-type: none"> ● Valutare la propria comprensione dei concetti di nutrizione, fitness e salute. ● Identificare le aree di forza e le aree per migliorare le proprie conoscenze. ● Sviluppare competenze nell'alfabetizzazione nutrizionale, nella conoscenza dei servizi di fitness e medicina online e nel pensiero critico.
Durata	40 minuti circa.
Tipo di metodo	<ul style="list-style-type: none"> ● educazione non formale ● test individuale o di gruppo
Materiali richiesti	<ul style="list-style-type: none"> ● portatile/telefono mobile ● proiettore ● carte/penne ● lavagna bianca ● Domande sul quiz
Impostazione dell'apprendimento e descrizione dell'attività	<ol style="list-style-type: none"> 1. L'educatore introduce il tema della lezione presentando le diapositive 10-25 della presentazione. 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. 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. 4. Le informazioni sono funzionali alla comprensione delle domande del test finale di autovalutazione. 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. 6. Gli studenti devono sostenere il test e cercare di completare quante più risposte possibile.
Valutazione/riflessione dell'attività	<p>Pensi che gestire la nostra salute online sia importante? Perché?</p> <p>Quanto è utile trovare servizi online per la salute?</p>
Materiali di supporto	<p>Presentazione: https://drive.google.com/file/d/1IS71WA-faRwUh1P_ggGfhJgWMJbYTySo/view?usp=drive_link</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 !