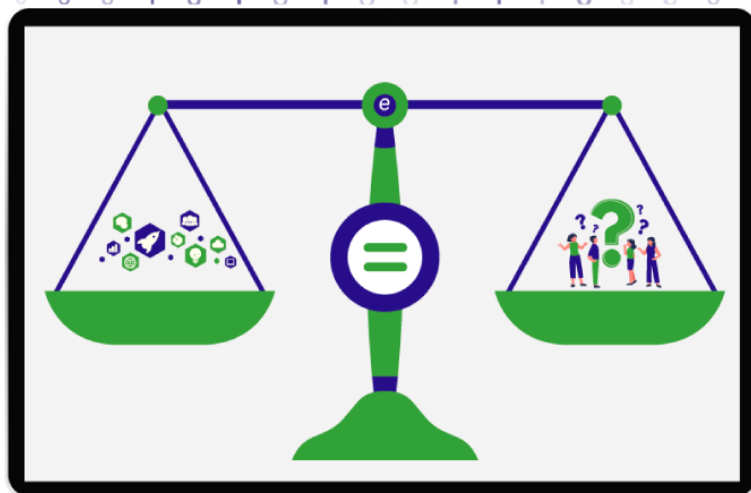




Proj. No: 2021-1-IT02-KA220-ADU-000035139

Δραστηριότητα 2

Δοκιμάστε τις γνώσεις σας σε θέματα
διατροφής, φυσικής κατάστασης και
υγείας





Οικολογική σκέψη!

Σκεφτείτε πριν εκτυπώσετε οποιοδήποτε υλικό διάδοσης, αν αυτό είναι απαραίτητο. Σε περίπτωση που κάτι πρέπει να εκτυπωθεί, αξίζει να σκεφτείτε πού θα το εκτυπώσετε (π.χ. τοπικό τυπογραφείο, φιλικό προς το περιβάλλον ηλεκτρονικό τυπογραφείο κ.λπ.), σε τι είδους χαρτί (π.χ. ανακυκλωμένο χαρτί, χαρτί από γρασίδι, άλλες εναλλακτικές λύσεις στο συνηθισμένο λευκό χαρτί) και με τι είδους χρώματα.

Ας προστατεύσουμε το περιβάλλον μας!

Δραστηριότητα 2

Τομέας	e-health
Καλυπτόμενο θέμα	Δοκιμάστε τις γνώσεις σας σε θέματα διατροφής, φυσικής κατάστασης και υγείας
Μαθησιακά αποτελέσματα και ικανότητες που μπορούν να αποκτηθούν	<ul style="list-style-type: none"> Αξιολογούν την κατανόηση των εννοιών της διατροφής, της φυσικής κατάστασης και της υγείας. Να εντοπίζουν τους τομείς των δυνατών σημείων και τους τομείς που χρήζουν βελτίωσης στις γνώσεις τους. Ανάπτυξη ικανοτήτων στον τομέα της διατροφικής παιδείας, της γυμναστικής και των υπηρεσιών ηλεκτρονικής υγείας και της κριτικής σκέψης.
Διάρκεια	40 λεπτά περίπου.
Είδος μεθόδου	<ul style="list-style-type: none"> μη τυπική εκπαίδευση ατομικό ή ομαδικό τεστ
Απαιτούμενα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> φορητό υπολογιστή/κινητό τηλέφωνο προβολέας χαρτιά/στυλό πίνακας Ερωτήσεις κουίζ
Περιβάλλον μάθησης και περιγραφή δραστηριότητας	<ol style="list-style-type: none"> Ο εκπαιδευτικός εισάγει το θέμα της ηλεκτρονικής υγείας παρουσιάζοντας τις διαφάνειες 10 - 25 της παρουσίασης. Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, ο εκπαιδευτής καλεί τους εκπαιδευόμενους να συμπληρώσουν ένα τεστ για να ελέγξουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία. Οι εκπαιδευτές παρουσιάζουν τον σκοπό της δραστηριότητας: να αξιολογήσουν τις γνώσεις τους σχετικά με τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία, και εξηγούν επίσης τη σημασία της ακριβούς γνώσης σε αυτούς τους τομείς για τη λήψη τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με την ευημερία του ατόμου. Οι μαθητές εξετάζουν τις διαφάνειες της παρουσίασης και προσπαθούν να κατανοήσουν την έννοια της ηλεκτρονικής υγείας προκειμένου να ολοκληρώσουν το τεστ. Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να σημειώσουν ότι δεν σχετίζονται όλες οι ερωτήσεις με τις διαφάνειες της παρουσίασης, αλλά, δηλαδή, κάποιες ερωτήσεις βασίζονται στα δικά τους επίπεδα διατροφής και φυσικής κατάστασης. Οι άλλες ερωτήσεις βασίζονται στην παρουσίαση. Οι μαθητές πρέπει να λάβουν μέρος στο τεστ και να προσπαθήσουν να συμπληρώσουν όσο το δυνατόν περισσότερες απαντήσεις.
Αξιολόγηση δραστηριότητας/ Αναστοχασμός	<p>Πιστεύετε ότι η διαχείριση της υγείας μας στο διαδίκτυο είναι σημαντική; Γιατί;</p> <p>Πόσο χρήσιμες θεωρείτε τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγείας;</p>

Υποστηρικτικό υλικό	Παρουσίαση: https://drive.google.com/file/d/1RUpXmdvInQ5W4z_Eg7-2J8i7XTaczAPU/view?usp=drive_link
----------------------------	---

Δραστηριότητα 1 - Ελέγξτε τις γνώσεις σας για τη διατροφή, τη φυσική κατάσταση και την υγεία

- 1. Ποια δραστηριότητα απαιτεί την περισσότερη ενέργεια;**
 - 30 λεπτά κηπουρικής
 - 30 λεπτά Pilates
 - 30 λεπτά ήπιο περπάτημα
 - Όλα τα παραπάνω. Είναι ίσα
- 2. Ποια από τις παρακάτω εφαρμογές βοηθά στην παρακολούθηση της καθημερινής φροντίδας υγείας;**
 - Apple+ Fitness
 - Apple Health
 - Το Fitness Pal μου
 - Εφαρμογή Rimidi
 - Εφαρμογή ιατρικής ταυτότητας
 - Όλα τα παραπάνω
- 3. Η φορητή τεχνολογία υγείας, όπως τα έξυπνα ρολόγια, τα ρούχα, τα γυαλιά, τα καπέλα, τα βραχιόλια κ.λπ., μπορεί:**
 - Παρακολουθήστε τα ζωτικά σημεία, από τον καρδιακό ρυθμό και την αρτηριακή πίεση μέχρι τα βήματα που πραγματοποιήσατε και τις θερμίδες που κάψατε.
 - Διαχείριση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα για άτομα με διαβήτη.
 - Να παρακολουθούμε και να συλλέγουμε πληροφορίες σχετικά με την υγεία και τη φυσική μας κατάσταση.
 - Όλα τα παραπάνω.
 - Τίποτα από τα παραπάνω.
- 4. Η χρήση ηλεκτρονικών φορητών συσκευών και smartphones επιτρέπει στους ασθενείς να κλείνουν ή να αναπρογραμματίζουν ηλεκτρονικά ραντεβού με τους παρόχους υγειονομικής περίθαλψης.**
 - Αλήθεια
 - Ψευδές
- 5. Η επικοινωνία με έναν πάροχο υγείας μέσω τηλεφώνου επιτρέπει στους ασθενείς να λαμβάνουν ιατρικές διαβουλεύσεις μέσω βίντεο ή φωνητικών κλήσεων, αποφεύγοντας την ανάγκη προσωπικής επίσκεψης.**
 - Αλήθεια
 - Ψευδές
- 6. Οι αισθητήρες και τα wearables βοηθούν στην παρακολούθηση της κατάστασης της υγείας μου και μοιράζονται τα δεδομένα με τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης.**
 - Αλήθεια
 - Ψευδές



7. Η διαχείριση της φαρμακευτικής αγωγής μέσω ηλεκτρονικών φορητών συσκευών και smartphones σημαίνει ότι μπορώ να υπενθυμίζω και να ειδοποιώ τον εαυτό μου για τη λήψη φαρμάκων, να παραγγέλνω αναπλήρωση και να παρακολουθώ το ιστορικό της φαρμακευτικής μου αγωγής.
- Αλήθεια
 - Ψευδές
8. Οι εφαρμογές γυμναστικής και ευεξίας μου προσφέρουν τη δυνατότητα να παρακολουθώ την πρόοδό μου, εξατομικευμένα προγράμματα άσκησης και διατροφής και να με υποστηρίζουν στη διατήρηση υγιεινών συνηθειών.
- Αλήθεια
 - Ψευδές
9. Η χρήση φορητών τεχνολογιών κατά την άσκηση μπορεί να σας βοηθήσει να μετράτε βήματα, να παρακολουθείτε τον καρδιακό ρυθμό, τις θερμίδες, την αρτηριακή πίεση και τον αναπνευστικό ρυθμό.
- Αλήθεια
 - Ψευδές
10. Πότε πρέπει να χρησιμοποιείτε τις υπηρεσίες ηλεκτρονικής υγείας;
- όταν θέλετε πληροφορίες σχετικά με το ιατρικό σας ιστορικό.
 - όταν θέλετε να επικοινωνήσετε με γιατρό.
 - όταν θέλετε να κλείσετε online ραντεβού με έναν γιατρό.
 - όταν θέλετε να ελέγξετε το φάρμακο που συνιστά ο γιατρός σας.
 - όταν θέλετε να αναζητήσετε πληροφορίες σχετικά με μια ασθένεια ή ένα σύμπτωμα.
 - Όλα τα παραπάνω.





Co-funded by
the European Union



Thank You !