



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

# Δραστηριότητα 3

Ρυθμίστε το προφίλ υγείας σας  
χρησιμοποιώντας εφαρμογές 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 3

Τομέας	e-health
Καλυπτόμενο θέμα	Ρυθμίστε το προφίλ υγείας σας χρησιμοποιώντας εφαρμογές υγείας
Μαθησιακά αποτελέσματα και ικανότητες	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δείτε όλη την πρόοδο της υγείας σας και διαχειριστείτε τα δεδομένα υγείας σας σε ένα μέρος</li> <li>• Ορίστε ένα πρόγραμμα και λάβετε υπενθυμίσεις για τα φάρμακα.</li> </ul>
Διάρκεια	60 λεπτά περίπου.
Είδος μεθόδου	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μη τυπική εκπαίδευση</li> <li>• διαδραστική ομαδική δραστηριότητα</li> </ul>
Απαιτούμενα υλικά	<ul style="list-style-type: none"> <li>• κινητό τηλέφωνο</li> <li>• προβολέας</li> <li>• πίνακας</li> </ul>
Περιβάλλον μάθησης και περιγραφή δραστηριότητας	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ο εκπαιδευτικός παρουσιάζει στους εκπαιδευόμενους τις ακόλουθες διαφάνειες: <b>διαφάνειες 26 - 45 της παρουσίασης</b>.</li> <li>2. Μετά την ολοκλήρωση της παρουσίασης, ο εκπαιδευτής παρέχει στους εκπαιδευόμενους οδηγίες που περιλαμβάνονται στην παρουσίαση σχετικά με τον τρόπο δημιουργίας ενός προφίλ υγείας κατά τη χρήση της εφαρμογής υγείας.</li> <li>3. Ο εκπαιδευόμενος ακολουθεί όλες τις οδηγίες του εκπαιδευτή προκειμένου να δημιουργήσει το ιστορικό υγείας του.</li> <li>4. Μετά τη Δραστηριότητα 3, οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι σε θέση να παρακολουθούν και να διαχειρίζονται την πρόοδο της υγείας τους σε ένα βολικό μέρος, όπως το τηλέφωνό τους.</li> <li>5. Σκοπός αυτής της δραστηριότητας είναι να υποστηρίξει τους μαθητές να δημιουργήσουν το προφίλ υγείας τους στο κινητό τους τηλέφωνο και να τους βοηθήσει να προσθέσουν πληροφορίες υγείας σε αυτό.</li> <li>6. ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι μαθητές πρέπει να είναι χρήστες iPhone ή Android.</li> </ol> <p>Στην παρουσίαση παρέχονται οδηγίες τόσο για χρήστες iPhone όσο και για χρήστες Android.</p>
Αξιολόγηση δραστηριότητας/ Αναστοχασμός	<p>Δυσκολευτήκατε κατά τη δημιουργία του Προφίλ Υγείας σας;</p> <p>Πιστεύετε ότι είναι χρήσιμο; Γιατί;</p>
Υποστηρικτικό υλικό	<p><b>Παρουσίαση:</b></p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1RUpxmdvInQ5W4z_Eg7-2J8i7XTaczAPU/view?usp=drive_link">https://drive.google.com/file/d/1RUpxmdvInQ5W4z_Eg7-2J8i7XTaczAPU/view?usp=drive_link</a></p>

### Δραστηριότητα 3 - Δημιουργήστε το προφίλ υγείας σας

#### Οδηγίες:

#### **A) Ρυθμίστε το Προφίλ Υγείας σας**

Βήμα 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και βρείτε την καρτέλα Σύνοψη.

Βήμα 2 Πατήστε την εικόνα του προφίλ σας στην επάνω δεξιά γωνία.

Βήμα 3 Πατήστε Λεπτομέρειες υγείας και, στη συνέχεια, πατήστε Επεξεργασία.

Βήμα 4 Προσθέστε τα στοιχεία σας, όπως όνομα, ημερομηνία γέννησης, ηλικία, φύλο, ομάδα αίματος, ύψος, βάρος κ.λπ.

Βήμα 5 Πατήστε Τέλος.

Σημείωση: Μπορείτε επίσης να ρυθμίσετε την Ιατρική σας ταυτότητα προσθέτοντας ιατρικές παθήσεις, αλλεργίες και αντιδράσεις ή φάρμακα ή να εγγραφείτε ως δωρητής οργάνων από το προφίλ σας.

Σημείωση: Μπορείτε επίσης να προσθέσετε επαφές έκτακτης ανάγκης. Οι επαφές έκτακτης ανάγκης θα λάβουν ένα μήνυμα που θα λέει ότι έχετε καλέσει τις υπηρεσίες έκτακτης ανάγκης όταν χρησιμοποιείτε το Emergency SOS. Η τρέχουσα τοποθεσία σας θα περιλαμβάνεται σε αυτά τα μηνύματα.

#### **B) Προσθέστε πληροφορίες για την υγεία σας**

Βήμα 1 Ανοίξτε την εφαρμογή Υγεία και πατήστε την καρτέλα Αναζήτηση στην κάτω δεξιά γωνία.

Βήμα 2 Πατήστε μια κατηγορία, όπως Φάρμακα.

Βήμα 3 Πατήστε *Προσθήκη φαρμάκου*.

Βήμα 4 Προσθήκη ονόματος φαρμάκου και καρτέλα Επόμενο.

Βήμα 5 Επιλέξτε τον τύπο φαρμάκου, δηλαδή κάψουλα, υγρό, κρέμα, σταγόνες κ.λπ., και επιλέξτε Επόμενο.

Βήμα 6 Προσθέστε τη δύναμη του φαρμάκου, δηλαδή mg, mcg, g, ml, %, και την καρτέλα Επόμενο,

Βήμα 7 Εάν δεν θέλετε να προσθέσετε τη Φαρμακευτική Δύναμη, επιλέξτε την καρτέλα Παράλειψη και προχωρήστε στο επόμενο μέρος.

Βήμα 8 Προσθέστε τη συχνότητα της φαρμακευτικής αγωγής, δηλαδή την ημερομηνία και την ώρα που θέλετε να σας υπενθυμίζεται, και επιλέξτε Επόμενο.

Βήμα 9 Επιλέξτε το σχήμα του φαρμάκου ή παραλείψτε το και, στη συνέχεια, επιλέξτε την καρτέλα next.

Βήμα 10 Ελέγξτε τα στοιχεία σας και προσθέστε τυχόν προαιρετικές λεπτομέρειες ή σημειώσεις.

Βήμα 11 Όταν τελειώσετε, πατήστε Τέλος



Co-funded by  
the European Union



**Thank You !**