

*e-mocni:*

# PROWADZĘ ZDROWY TRYB ŻYCIA

PREZENTUJE:

.....

Poziom podstawowy

Zdrowie – szkolenie nr 5a

# E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze  
Europejskie**  
Polska Cyfrowa



CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI,  
REALNE KORZYŚCI

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego





## PARTNERZY



# CELE SZKOLENIA

Uzyskasz informacje na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania oraz udzielania pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.



# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

## Wiedza

- Wie, gdzie szukać informacji na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania,
- Wie, jak wyszukać wiarygodne informacje dotyczące pierwszej pomocy.

# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

## Umiejętności

- Umie znaleźć w Internecie informacje na temat zdrowego trybu życia, w tym zdrowego odżywiania,
- Potrafi ocenić przydatność informacji na temat zdrowego trybu życia (w tym odżywiania) oraz wybrać najbardziej odpowiednie dla swojej sytuacji zdrowotnej,
- Umie znaleźć w Internecie wiarygodne informacje dotyczące pierwszej pomocy w sytuacjach zagrożenia zdrowia lub życia.

# SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :  
**Postawa**

- Rozwija kompetencje cyfrowe zgodnie z własnymi potrzebami,
- Jest zainteresowany systemami informacji i ich działaniem.

# ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz

**[www.medonet.pl](http://www.medonet.pl)**



# ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO

Klikają zakładkę "**Zdrowie**",  
a następnie „**Zdrowie dla każdego**”,  
gdzie znajdziesz informacje na zdrowego trybu  
życia.

# ĆWICZENIE 1. ZDROWIE DLA KAŻDEGO

Znajdź informacje na temat :

- glutenu,
- naturalnych antybiotyków,
- diety lekkostrawnej.



## ĆWICZENIE 2. ZDROWE PRZEPISY

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku wyszukiwania wpisz

**[www.poradnikzdrowie.pl](http://www.poradnikzdrowie.pl)**

## ĆWICZENIE 2. ZDROWE PRZEPISY

Kliknij zakładkę **"Żywnienie"**,  
a następnie **„Przepisy"**,  
gdzie znajdziesz zdrowe przepisy na różne dania.





Znajdź przepis na zdrowe danie, które przygotujesz jutro na obiad.



# ĆWICZENIE 2. SPRAWDŹ SWOJE BMI

## **BMI (*Body Mass Index*)**

Wskaźnik masy ciała, powstały przez podzielenie masy ciała podanej w kilogramach przez kwadrat wysokości podanej w metrach.

### **Zakres wartości:**

< 18,5 – niedowaga

**18,5–24,99 – wartość prawidłowa**

25,0-29,99- nadwaga

≥30,0 – otyłość



# ĆWICZENIE 3. SPRAWDŹ SWOJE BMI

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

Otwórz dowolną przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

**[www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)**

# ĆWICZENIE 3. SPRAWDŹ SWOJE BMI

Wybierz: „**Oblicz swoje BMI**”,

Wpisz swój **wzrost** i **wagę**,

Wybierz "**Oblicz**".





# ĆWICZENIE 4. ABC ŻYWIENIA

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

**[www.ncez.pl](http://www.ncez.pl)**

## ĆWICZENIE 4. ABC ŻYWIENIA

Kliknij zakładkę **"ABC Żywienia"**,

gdzie znajdziesz informacje na temat zdrowego żywienia.

# ĆWICZENIE 5. UDZIELAM PIERWSZEJ POMOCY

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz:

**[www.wosp.org.pl](http://www.wosp.org.pl)**

# ĆWICZENIE 5. UDZIELAM PIERWSZEJ POMOCY

Kliknij „**Uczymy ratować**”,  
następnie „**Pierwsza pomoc materiały**”,  
gdzie zapoznasz się w jaki sposób należy  
udzielać pierwszej pomocy w wybranych stanach  
zagrożenia życia



# JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ... (1)

<http://www.mz.gov.pl/> na stronie Ministerstwa Zdrowia można uzyskać informacje na temat pierwszej pomocy w zakładce [System ochrony zdrowia < System Państwowe Ratownictwo Medyczne < Pierwsza pomoc](#)

<https://www.gopr.pl/> Górskie Ochotnicze Pogotowie Ratunkowe- informacje na temat bezpieczeństwa w górach np. jak wezwać pomoc, jak udzielić pierwszej pomocy, wskazówki dla turystów i narciarzy.

## JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ... (2)

**<http://gis.gov.pl/>** Główny Inspektorat Sanitarny, strona zawiera informacje na temat profilaktyki zdrowia, szczepień, używek, dopalaczy, chorób zawodowych, zdrowego odżywiania. Znajdziemy informacje na temat kampanii społecznych związanych ze zdrowiem.

**<http://www.izz.waw.pl/pl/>** Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, strona zawiera informacje na temat zdrowego żywienia. Korzystanie z serwisu jest bezpłatne, wymaga podstawowych umiejętności obsługi komputera.

# DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

