

e-mocni:

PROWADZĘ ZDROWY TRYB ŻYCIA

PREZENTUJE:

.....

Poziom podstawowy

Zdrowie – szkolenie nr 5a

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



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

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

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

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

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

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

