

e-mocni:

BADAM SIĘ, JESTEM ZDROWY/ZDROWA

PREZENTUJE:

.....

Poziom średniozaawansowany

Zdrowie – szkolenie nr 8b

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 zalecanych badań profilaktycznych, kalendarza szczepień, bezpłatnych programów profilaktycznych oraz objawów chorób ich leczenia i profilaktyki.



SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

Wiedza

- Wie, gdzie szukać informacji o zalecanych szczepieniach,
- Wie, jakie badania profilaktyczne są zalecane,
- Wie, jak wyszukać wiarygodne informacje o poprawnych wynikach badań kontrolnych.

SZCZEGÓŁOWE CELE EDUKACYJNE

W wyniku szkolenia uczestnik / uczestniczka :

Umiejętności

- Umie, znaleźć w Internecie kalendarz badań okresowych,
- Umie, znaleźć informacje o zalecanych badaniach i szczepieniach oraz ich dostępności,
- Umie, znaleźć wiarygodne informacje na temat objawów obserwowanych u siebie lub innych osób.

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. BADANIA OD A DO Z

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

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

www.medonet.pl



Love
📺 📶 📱 🖥️

Telewizja zawsze przy Tobie z **Orange TV Go** za jedyne 4,99 zł/mc

Możesz dokupić do pakietu usług **Orange Love**

Sprawdź

Medonet / Choroby od A do Z

ZDROWIE

Choroby od A do Z

Badania od A do Z

Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety



Zachoruje na nią połowa Polaków. Zadaj się za darmo



**NAJWAŻNIEJSZE
TEMATY ZDROWOTNE**
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści »

— Zadaj pytanie —

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

ĆWICZENIE 1. BADANIA OD A DO Z

Klikają zakładkę "**Zdrowie**",
a następnie „**Badania od A do Z**”,
gdzie znajdziesz informacje na temat jak
przygotować się do badania, jak wygląda
badanie oraz są przedstawione prawidłowe
wyniki.

ĆWICZENIE 1. BADANIA OD A DO Z

Znajdź informacje na temat badania:

- glukozy,
- cholesterolu,
- pomiaru ciśnienia krwi.



ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 20 min.

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

www.medonet.pl



Love
📺 📱 📺 📱
Telewizja zawsze przy Tobie z Orange TV Go za jedyne 4,99 zł/mc

Możesz dokupić do pakietu usług **Orange Love**

Sprawdź

Medonet / Choroby od A do Z

ZDROWIE

Choroby od A do Z

Badania od A do Z

Zdrowie dla każdego

Wiadomości

Diety



Zachoruje na nią połowa Polaków. Zadać się za darmo



**NAJWAŻNIEJSZE
TEMATY ZDROWOTNE**
Zobacz, co mówią o nich nasi specjaliści »

— Zadaj pytanie —

Zapytaj jednego z naszych ekspertów

ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Klikają zakładkę "**Zdrowie**",
a następnie „**Choroby od A do Z**”,
gdzie znajdziesz informacje na temat objawów
chorób, leczenia i profilaktyki.

ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Znajdź informacje na temat chorób:

- nadciśnienia,
- osteoporozy,
- boreliozy.



ĆWICZENIE 2. CHOROBY OD A DO Z

Korzystając z paska wyszukiwania, umiejscowionego w prawym górnym rogu wyszukaj informacje na temat **cukrzycy**:

- objawów,
- leczenia,
- profilaktyki.



ĆWICZENIE 3. BADANIA PROFILAKTYCZNE

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

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

www.poradnikzdrowie.pl

Fakty i mity na temat laserowej korekcji wad wzroku

Krótkowzroczność i astygmatyzm to najczęściej występujące wady wzroku. Można je skorygować za pomocą okularów lub soczewek kontaktowych albo wykonać zabieg, który już na zawsze pozwoli nam się cieszyć doskonałym widzeniem. Poznaj fakty i mity o laserowej...

ARTYKUŁ SPONSOROWANY

Badania profilaktyczne

Badania profilaktyczne dla palaczy

Badania profilaktyczne - dlaczego ich unikamy?

Nowotwory - badania profilaktyczne wykrywające raka

Badania profilaktyczne mężczyzn. Kalendarz badań

Badania profilaktyczne raka piersi. Jakiego badania profilaktyczne raka piersi należy robić

Ciąża a badania profilaktyczne. Jakiego badania profilaktyczne zrobić



...ich jezior w Polsce - zobacz

Do żeglowania, pływania kajakiem i leniuchowania na plaży. Wśród...



PRZETWORY Z MORELI

Jakie przyprawy wybierać, aby stworzyć pyszne przetwory z moreli?

ĆWICZENIE 3. BADANIA PROFILAKTYCZNE

W pasku wyszukiwania wpisz:

„Badania profilaktyczne”,

z otrzymanych wyników wyszukaj kalendarza badań dla kobiet/ mężczyzn i sprawdź jakie badania są zalecane i jak często należy je wykonywać.

ĆWICZENIE 3. BADANIA PROFILAKTYCZNE

W zakładce **Sprawdź się <Testy** możesz wykonać testy np.

- czy masz nadciśnienie tętnicze,
- czy grozi ci miażdżyca,
- czy grozi ci jaskra itp.



ĆWICZENIE 4. WSZYSTKO O SZCZEPIENIACH

Praca indywidualna















Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

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

www.szczepienia.pzh.gov.pl

• Szczepionki

-  Błonica
-  Cholera
-  Gruźlica
-  Dur brzuszny
-  Grypa
-  Hib
-  HPV
-  Kleszczowe zapalenie mózgu
-  Krzusiec
-  Meningokoki
-  Odra
-  Ospa wietrzna
-  Pneumokoki
-  Poliomyelitis
-  Rotawirusy
-  Różyczka

Strona główna → Grypa → Choroba

Szczepionka przeciw grypie

Choroba

Szczepionka

Kalendarz

FAQ

Co to jest grypa?

Grypa jest ostrą chorobą zakaźną, wywoływaną przez wirusy grypy. Do zakażenia dochodzi drogą kropelkową, a czasami także przez kontakt ze skażoną powierzchnią.

Wirusy grypy atakują komórki nabłonka dróg oddechowych, w których namnażają się. W konsekwencji powodują martwicę tychże komórek, co z kolei otwiera drogę patogenom bakteryjnym.

Okres wylegania wynosi 1-4 dni (średnio 1-2 dni). Osoba zakażona może stanowić zagrożenie dla innych osób zanim jeszcze pojawią się objawy choroby, tj.:

- zakażony dorosły może być źródłem zakażenia dla innych poczynawszy od dnia poprzedzającego wystąpienie objawów chorobowych do ok. 5-7 dni po ich wystąpieniu,
- zakażone dziecko może być źródłem zakażenia dla innych do ponad 10 dni, przy czym u małych dzieci również przez okres do 6 dni zanim wystąpią objawy,
- zakażony z ciężkim niedoborem odporności może być źródłem zakażenia dla innych przez wiele tygodni lub miesięcy.

Wyróżnia się 3 typy wirusów grypy: A, B i C. Ponadto typ A dzieli się na podtypy A/H1N1/, A/H3N2/, A/H2N2 i inne podtypy.

W Polsce od sezonu epidemicznego 2009/2010 do dnia dzisiejszego krąży podtyp A/H1N1/pdm09. Od sezonu epidemicznego 2009/2010 w Polsce potwierdzamy zachorowania wywołane zakażeniem

Wszystko o szczepieniach

- Co to jest szczepionka
- Ogólne zasady szczepienia
- Rodzaje szczepionek
- Kalendarz szczepień
- Plusy i minusy szczepionek
- Bezpieczeństwo szczepionek
- Substancje pomocnicze
- Niepożądane odczyny poszczepienne
- Szczepienia podróżujących
- Niedobory odporności
- Szczepienia osób z alergiami
- Szczepienia nastolatków
- Szczepienia kobiet w ciąży
- Szczepienia wcześniaków
- Akty prawne

Portal Szczepienia.info

- Instrukcja użytkownika
- Rada Naukowa

ĆWICZENIE 4. WSZYSTKO O SZCZEPIENIACH

- a) z menu po prawej stronie zapoznają się z informacjami na temat szczepień.
- b) z menu po lewej stronie wybierz szczepionkę przeciwko:

- Grypie,
- WZW A.

Zapoznają się z informacjami na temat szczepionki oraz kalendarzem szczepień.

ĆWICZENIE 5. GDZIE ZNAJDĘ INFORMACJE O BEZPŁATNYCH PROGRAMACH PROFILAKTYCZNYCH?

Kliknij ikonę „*Gdzie się leczyć*”

Następnie kliknij „*Programy profilaktyczne*”





Przychodnie i szpitale

Nagła pomoc doraźna

Apteki

Punkty zaopatrzenia

Programy profilaktyczne

Inne

Pomoc i przewodnik

Programy profilaktyczne



Wyszukaj programy profilaktyczne

Nazwa programu



Województwo

ŚLĄSKIE



Miejscowość



Powiat



Ulica



Nazwa świadczeniodawcy



Szukaj

ĆWICZENIE 5. GDZIE ZNAJDĘ INFORMACJE O BEZPŁATNYCH PROGRAMACH PROFILAKTYCZNYCH?

Następnie wyszukaj programy profilaktyczne w swojej miejscowości lub powiecie.

W tym celu wybierz województwo oraz powiat i /lub miejscowość i kliknij **Szukaj.**

ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

Praca indywidualna

Metoda: ćwiczenie

Czas ćwiczenia: 15 min.

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

www.edziecko.pl

eDziecko Przed ciążą Ciąża i poród Niemowlę Małe dziecko Przedszkolak Szkoła Kuchnia Zdrowie Rodzice Forum Rozrywka Sklep
Odporność i rozwój Drugi rok życia **Rozwój dziecka** Wychowanie Sen małego dziecka Bezpieczeństwo Wakacje Zakupy

I trymestr ciąży

II trymestr ciąży

III trymestr ciąży

I rok życia



Wiek mojego dziecka: 32 tydzień

Rozwój małego dziecka

Rozwój dziecka - najnowsze artykuły



Zabawki dla chłopców - o czym warto pamiętać w trakcie zakupów?

Zabawki dla chłopców, podobnie jak dla dziewczynek, to bardzo szeroki wątek. Co sprawi radość naszej pociesze? Na co zwrócić uwagę w trakcie wyboru zabawki?

[zabawki](#) [zabawki dla chłopców](#)

Polecamy



Tylko ząbki? W rzeczywistości zdradzają tajemnice o zdrowiu i rozwoju dziecka. Jakże dokładnie?

ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

Klikając **Niemowlę < Kalendarz I roku**
można sprawdzić rozwój dziecka w tym okresie,
w przypadku dzieci starszych wybieramy
Małe dziecko < Rozwój dziecka

ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

W zakładce „**Zdrowie**” można uzyskać informacje na temat szczepień, badań , pierwszej pomocy oraz chorób dziecięcych, a w zakładce „**Kuchnia**” zdrowego żywienia i przepisów dla dzieci.

ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

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

www.medonet.pl

ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

W celu uzyskania informacji na temat rozwoju dziecka czy chorób dziecięcych wybierz zakładkę

" *Ciąża i dziecko*",

a następnie:

- **"Rozwój dziecka",**
- **"Choroby dziecięce".**



ĆWICZENIE 6. ZDROWIE I ROZWÓJ DZIECKA

Zastanów się...

*Która z proponowanych stron
zawiera wiarygodne informacje
dotyczące rozwoju i zdrowia dziecka?*



JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

<http://www.mz.gov.pl/zdrowie-i-profilaktyka/> - na stronie Ministerstwa Zdrowia można uzyskać informacje m.in. na temat programów profilaktycznych, szczepień, profilaktyki onkologicznej.

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/programy-profilaktyczne/> - na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat realizowanych bezpłatnych programów profilaktycznych

JEŚLI CHCESZ WIEDZIEĆ WIĘCEJ?

<http://www.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/informacje-o-swadczeniach/podstawowa-opieka-zdrowotna/>

-na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat bezpłatnych badań dostępnych w Podstawowej Opiece Zdrowotnej

<http://www2.nfz.gov.pl/dla-pacjenta/mammobusy/>

-na stronie Narodowego Funduszu Zdrowia znajdziemy informacje na temat harmonogramu postoju mammobusów, w których bezpłatnie można wykonać mammografię.

DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ

