

e-mocni:

BADAM SIĘ, JESTEM ZDROWY/ZDROWA

PREZENTUJE:

.....

Poziom średniozaawansowany

Zdrowie – szkolenie nr 8b

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



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



**NAWAŻNIEJSZE
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. Jak **badania profilaktyczne** raka piersi należy robić

Ciąża a **badania profilaktyczne**. Jak **badania profilaktyczne** zrobić



Przebieg 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, wywołowaną 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

