

e-mocni:

**PROWADZĘ
ZDROWY I AKTYWNY
TRYB ŻYCIA**

Zdrowie

E-MOCNI: CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, REALNE KORZYŚCI



**Fundusze
Europejskie**
Polska Cyfrowa



Unia Europejska
Europejski Fundusz
Rozwoju Regionalnego





PARTNERZY



DZIĘKI TEJ PREZENTACJI:

- poznasz e-usługi dotyczące prowadzenia zdrowego trybu życia, w tym zasad zdrowego odżywiania się
- poznasz aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną
- nauczysz się, jak wyszukiwać informacje online nt. badań profilaktycznych, szczepień oraz zasad udzielania pierwszej pomocy
- zapoznasz się z serwisem internetowym dla rodziców, zawierającym informacje o zdrowiu dzieci

1

O ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA
I ODŻYWIANIA SIĘ

2

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA — OFERTA I ZAPISY
NA ZAJĘCIA ONLINE, APLIKACJE MOBILNE
REJESTRUJĄCE AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ

3

O BADANIACH PROFILAKTYCZNYCH,
SZCZEPIENIACH, ZASADACH
UDZIELANIA PIERWSZEJ POMOCY

4

O ZDROWIU I PIELĘGNACJI DZIECI



W toku prezentacji:

- **przedstawiamy portale i aplikacje** poświęcone zdrowemu trybowi życia i odżywiania się, a także profilaktyce zdrowotnej,
- **proponujemy wykonanie krótkich ćwiczeń online**, dzięki którym można wzbogacić wiedzę w tych dziedzinach.

CZĘŚĆ 1
O ZDROWYM TRYBIE ŻYCIA
I ODŻYWIANIU SIĘ

W PIERWSZEJ CZĘŚCI SZKOLENIA:



- DOWIESZ SIĘ, JAK WYSZUKIWAĆ W INTERNECIE INFORMACJE NA TEMAT **ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA**, W TYM ZDROWEGO **ODŻYWIANIA**
- NAUCZYSZ SIĘ OCENIAĆ PRZYDATNOŚĆ TYCH INFORMACJI ORAZ WYBIERAĆ **INFORMACJE ODPOWIADAJĄCE TWOJEJ SYTUACJI ZDROWOTNEJ**

ZDROWIE DLA KAŻDEGO – SERWIS

WWW.MEDONET.PL



W portalu www.medonet.pl przejrzyj: **zakładki tematyczne** np. Zdrowie, Leki, **aktualności** oraz (na dole strony głównej) **Magazyny zdrowotne**, np. Problemy żywieniowe w chorobach. Możesz także zasięgnąć **porady eksperta online**.

ĆWICZENIE 1 – DIETA A ZDROWIE

Kliknij zakładkę "Zdrowie", a następnie „Zdrowie dla każdego”.

Znajdź informacje na temat :

- glutenu,
- naturalnych antybiotyków,
- diety lekkostrawnej.



WWW.PORADNIKZDROWIE.PL/AKTUALNOSCI

Kup ZDROWIE z zestawem kosmetyków

Dowiedz się więcej

poradnikzdrowie

AKTUALNOŚCI ZDROWIE URODA DIETY I ŻYWIENIE SEKS CIĄŻA I DZIECKO PSYCHOLOGIA REGENERACJA SPRAWDŹ SIĘ WFORMIE24 DLA PACJENTÓW FORUM



ZDROWIE

Alergie Apteczka Choroby genetyczne Choroby kobiece Choroby męskie Choroby pasożytnicze Choroby zakaźne
Cukrzyca Dermatologia Grypa i przeziębienie Hormony Kręgosłup, kości, stawy Laryngologia Metody alternatywne
Nowotwory Oczy Otyłość Psychiatria Stomatologia Układ krwionośny Układ moczowy Układ nerwowy
Układ oddechowy Układ odpornościowy Układ pokarmowy Urazy, wypadki Zwierzęta domowe

URODA

Włosy Twarz Ciało Dłonie i paznokcie Stopy Makijaż Kosmetyki Zabiegi kosmetyczne

DIETY I ŻYWIENIE

Diety Odchudzanie Zdrowe odżywianie Co jeść W kuchni

SEKS

Sztuka kochania Antykoncepcja Problemy z seksem Choroby intymne

CIĄŻA I DZIECKO

Leczenie niepłodności Przed ciążą Kalendarz ciąży Przebieg ciąży Poród Po porodzie Zdrowie dziecka

PSYCHOLOGIA

Zdrowie psychiczne Rozwój osobisty Emocje Relacje Historie pacjentów

REGENERACJA

Uzdrowiska i termy Sanatoria Rehabilitacja Odnowa i SPA

SPRAWDŹ SIĘ

Quizy Kalkulatory Badania Objawy Niezbędnik pacjenta Senniki

W portalu www.poradnikzdrowie.pl informacje pogrupowano tematycznie, np. w folderze **Sprawdź się**: quizy, opis badań, Niezbędnik pacjenta, kalkulatory...

ĆWICZENIE 2 — ZDROWE PRZEPISY



- Otwórz w przeglądarce stronę www.poradnikzdrowie.pl
- W zakładce "Żywnie", a następnie „Przepisy” znajdź przepis na zdrowe danie, które przygotujesz jutro na obiad.

ABC ŻYWIENIA

DBAJ O SWOJĄ DIETĘ I CIESZ SIĘ DOBRYM ZDROWIEM!

<https://ncez.pl/> - <http://www.izz.waw.pl/pl/>

Narodowe Centrum Edukacji Żywnościowej NCEŻ zostało powołane przez Instytut Żywności i Żywienia im. prof. dra med. Aleksandra Szczygła – służy szerzeniu wiedzy w zakresie żywienia i zdrowego stylu życia, pozytywnej zmiany postaw i nawyków żywieniowych.

<https://poradnia.ncez.pl/>

Centrum Dietetyczne online (w ramach NCEŻ) jest internetową poradnią dietetyczną, z której mogą skorzystać osoby dorosłe posiadające dostęp do Internetu.

WSKAŹNIK MASY CIAŁA BMI



BMI (Body Mass Index)

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

Więcej informacji: www.ncez.pl
www.poradnikzdrowie.pl/sprawdz-sie/kalkulatory/

Zakres wartości:

< 18,5 – niedowaga

18,5-24,99 – wartość prawidłowa

25,0-29,99 – nadwaga

≥30,0 – otyłość



ĆWICZENIE 3 – OBLICZ SWOJE BMI

- Otwórz dowolną przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz www.ncez.pl
- Wybierz: „Oblicz swoje BMI”
<https://ncez.pl/narzedzia-dietetyczne/oblicz-swoje-bmi>
- Wpisz swój **wzrost** i **wagę**,
- Wybierz "Oblicz".



CZĘŚĆ 2

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA —

OFERTA I ZAPISY NA ZAJĘCIA ONLINE,
APLIKACJE MOBILNE DO REJESTRACJI
AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

W DRUGIEJ CZĘŚCI SZKOLENIA DOWIESZ SIĘ:



- Jak przez internet znaleźć informacje na temat aktywności fizycznej w Twojej okolicy?
- Jak zapisać się do klubów prowadzących zajęcia sportowe przez Internet?
- Jak wybrać aplikację mobilną służącą do rejestrowania aktywności fizycznej?



→ WYSZUKAJ
W PRZEGLĄDARCE
INTERNETOWEJ
(GOOGLE, CHROME,
MOZILLA):

- KLUBY FITNESS
- SIŁOWNIE
- BASENY

W TWOJEJ OKOLICY

ĆWICZENIE 5 - WYBIERAM ZAJĘCIA SPORTOWE

→ Sprawdź ofertę, harmonogram — możesz zapisać się online na wybrane zajęcia.



JAK WZMOCNIĆ JESIENNĄ KONDYCJĘ?
Jak wzmocnić jesienną kondycję?

DIETA KETO POD LUPĄ - PREMIERA 5.11.2018

JAK WZMOCNIĆ JESIENNĄ KONDYCJĘ?

PODEJMIJ WALKĘ - WYGRAJ Z SUCHĄ SKÓRĄ!

JESTEM FIT! — WWW.FIT.PL, WWW.FIT.PL/SENIOR

#aktywny senior #zdrowie seniora #emerytura #seniorzy #odżywianie #profilaktyka #uniwersytet trzeciego wieku #kalorie #menopauza #badania #fitness



POLECANE

NAJNOWSZE POPULARNE KOMENTOWANE



LEN I CHMIEL W WALCE Z MENOPAUZĄ

Len i chmiel w walce z menopauzą



ZALECENIA ŻYWIENIOWE INSTYTUTU ŻYWNOSCI I ŻYWIENIA DLA SENIORÓW

10 zasad zdrowej kuchni seniora



ZADBAJ O ZDROWIE DZIADKÓW - POMYSŁ O FIT PREZENCIE!

Inspiracje prezentowe na Dzień Babci i Dziadka

BLOGI

PIECZĄTKI ONLINE W 24H NA E-PIECZATKI24.PL

O CERTYFIKACJI KLUBÓW FITNESS

TABLETKI ECO SLIM



ĆWICZENIE 4 – ZDROWIE DLA KAŻDEGO

W portalu www.fit.pl kliknij zakładkę "Ćwiczenia",

→ poszukaj:

- ćwiczeń polecanych przy bólach kręgosłupa,
- ćwiczeń na płaski brzuch.

→ na www.fit.pl/senior znajdź polecane dla seniorów ćwiczenia fizyczne.

ĆWICZENIE 5 — AKTYWNA TURYSTYKA



W portalu Polskiego Towarzystwa Turystyczno-Krajoznawczego (PTTK), które promuje aktywną turystykę www.pttk.pl

→ poszukaj oddziału regionalnego PTTK najbliższego Twojego miejsca zamieszkania,

→ sprawdź ofertę turystyczną np. wycieczki piesze czy rowerowe, trekkingi górskie – zgodnie z Twoimi zainteresowaniami.

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA W TWOJEJ OKOLICY

Miasta i regiony prowadzą serwisy poświęcone aktywności fizycznej, oto przykłady.

<http://www.sportowa.warszawa.pl/> - w Warszawie

<https://www.wroclaw.pl/aktywnie-w-miescie> - we Wrocławiu

<https://aktywne.trojmiasto.pl/> - w Trójmieście

→ Możesz poszukać – za pomocą przeglądarki internetowej takiego serwisu także w Twojej okolicy.

WIĘCEJ O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ

<https://www.polska.travel/pl/sportowe/> strona Polskiej Organizacji Turystycznej, gdzie w zakładce *sportowe* czy *sport i rekreacja*, można znaleźć informacje na temat tras rowerowych, szlaków turystycznych

[http://akademia.nfz.gov.pl/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-młodzieży-oraz-dorosłych-i-seniorów/](http://akademia.nfz.gov.pl/aktywnosc-fizyczna-dzieci-i-mlodziezy-oraz-doroslych-i-seniorow/) bezpłatny kurs e-learningowy pt. Aktywność fizyczna dzieci i młodzieży oraz dorosłych i seniorów

http://www.turystykadlawszystkich.pl/o_sportowe.php serwis poświęcony aktywności fizycznej dla osób z niepełnosprawnościami



Ćwiczysz, biegasz, chodzisz z kijkami? Jakąkolwiek aktywność uprawiasz - **możesz rejestrować swoją aktywność fizyczną za pomocą mobilnych aplikacji** (np. w smartfonie), mierzyć i śledzić wyniki a także dzielić się swoimi sukcesami z innymi amatorami aktywnego trybu życia.

APLIKACJA MOBILNA

To określenie dla
oprogramowania działającego
na urządzeniach przenośnych
np. telefony komórkowe,
smartfony, tablety



PORTAL SPOŁECZNOŚCIOWY

To serwis internetowy współtworzony przez społeczność internautów o podobnych zainteresowaniach, który umożliwia kontakt z przyjaciółmi i dzielenie się informacjami, zainteresowaniami itp.

Źródło:<https://sjp.pwn.pl/sjp/serwis-spolecznosciowy;5579205.html>





Fit App



Endomondo

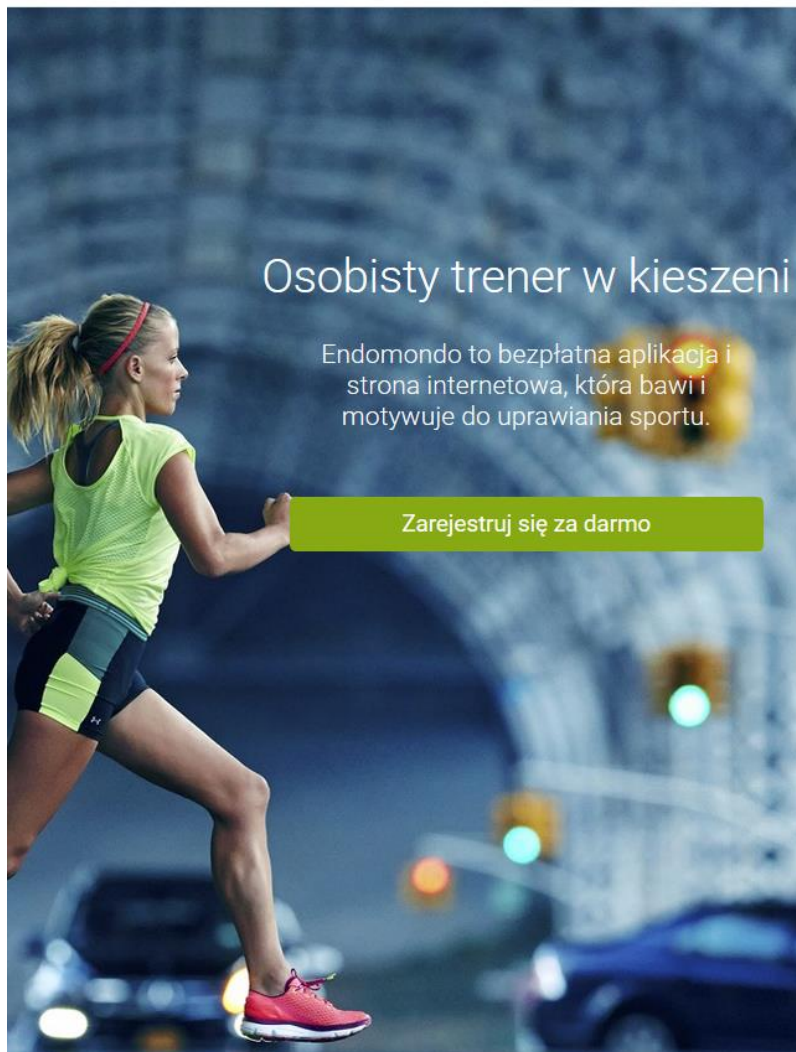


Runastic Me

Aplikacja służy do
mierzenia
przebiegniętych
kilometrów

Aplikacja
umożliwia
monitorowanie
postępów
w około
50 sportach

Aplikacja służy do
podsumowania
dziennej
aktywności
fizycznej, oceny
spalanych kalorii



ĆWICZENIE 6 – ZMIENŲ SWÓJ TELEFON W OSOBISTEGO TRENERA

- Pobierz aplikację **Endomondo** na swój telefon (poprzez Google play lub AppStore)
- Sprawdź, jakie funkcje ma aplikacja na stronie lub w aplikacji mobilnej, którą masz już w telefonie.

<https://www.endomondo.com/download>

Endomondo pozwala nie tylko na sprawdzanie postępów w treningach, daje też **możliwość opublikowania wyników treningu w mediach społecznościowych** np. Facebooku.

CZĘŚĆ 3
O BADANIACH
PROFILAKTYCZNYCH,
SZCZEPIENIACH,
ZASADACH UDZIELANIA
PIERWSZEJ POMOCY



KRS 000030897

numer konta w mBank SA

English

Kontakt



VLOG JURKA

Szukaj...

FUNDACJA FINAŁ MEDYCINA UCZYMY RATOWAĆ POL'AND'ROCK POKOJOWY PATROL HISTORIA MISIA



WPŁAĆ ONLINE

ZOSTAŃ WOŁONTARIUSZEM

ZOBACZ LISTĘ SZTABÓW

BĄDŹ NA BIEŻĄCO

- W portalu fundacji Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy www.wosp.org.pl w zakładce „Uczymy ratować” znajdziesz informacje o udzielaniu pierwszej pomocy.
- Możesz także zapisać się na szkolenia dla nauczycieli chcących zdobyć wiedzę z zakresu dydaktyki pierwszej pomocy, organizowane w całej Polsce.

ĆWICZENIE 7.

UDZIELAM PIERWSZEJ POMOCY



- Otwórz przeglądarkę internetową np. Google Chrome/Mozilla Firefox i w pasku adresowym wpisz www.wosp.org.pl
- Kliknij „Uczymy ratować”
- następnie „Pierwsza pomoc materiały”
- Dowiedz 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.

O portalu ▾

Kalendarz
szczepień

Wszystko
o szczepieniach

Materiały
dla lekarzy

Aktualności

FAQ

Więcej ▾

Portal Szczepienia.info <http://szczepienia.pzh.gov.pl> powstał w 2007 r. z inicjatywy Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego – Państwowego Zakładu Higieny we współpracy z Polskim Towarzystwem Wakcynologii, w związku z planem WHO utworzenia sieci portali informujących o bezpieczeństwie szczepień w różnych językach europejskich (Vaccine Safety Network). Posiada akredytację WHO.

W pierwszej połowie 2018 roku odnotowano
mniej osób uchylających się od szczepień niż
w pierwszej połowie 2017 roku

→





ĆWICZENIE 8. MAM WIEDZĘ O SZCZEPIENIACH

W portalu **Szczepienia Info**,
w zakładce
„**Wszystko o szczepionkach**”
<http://szczepienia.pzh.gov.pl/wszystko-o-szczepieniach/>

sprawdź:

- co to jest szczepionka?
- Jakie są rodzaje szczepionek?
- Jak się bada bezpieczeństwo szczepionek?
- Jakie są obowiązujące akty prawne dotyczące szczepionek?

	Jakie są ogólne zasady stosowania szczepionek?
Szczepionka?	Co to jest odporność zbiorowiskowa?

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.

CZĘŚĆ 3
O ZDROWIU I PIELEGNACJI
DZIECI



ZDROWIE DZIECI – SERWIS DLA RODZICÓW



<http://www.edziecko.pl/> - to serwis dla rodziców, zawierający informacje o zdrowiu, wychowaniu, karmieniu i pielęgnacji dzieci.

Możesz przeglądać informacje w tematycznych zakładkach, porozmawiać z ekspertką/ ekspertem na czacie, pobrać aplikację mobilną nt. zdrowia dzieci.

Przed ciążą	Ciąża i poród	Niemowlę	Małe dziecko	Przedszkolak	Szkoła	Zdrowie	Rodzice	Junior	Forum	Rozrywka	Wleco	Sklep
trymestr	Ciąża	Ząbkowanie	trymestr	Trzeci rok życia	życia	Szczepienia			Ciąża i poród			
Kalendarz	Ciąża	App Moje Dziecko	te urod	Wychowanie		Porady autorytetów			eDziecko	Rozrywka	Wleco	
Termin porodu	Kalendarz I roku			Przedszkole		Grypa i przeziębienie			Zdrowie i pielęgnacja	Gry Online		
Ginekolog radzi	Noworodek			Bezpieczeństwo		Pediatra radzi			eRodzice	Bajki		
Badania w ciąży	Karmienie piersią			Wakacje		Alergia u dzieci			Zdjęcia	Kolorowanki		
Dieta w ciąży	Karmienie butelką			Zakupy		Badania			Porozmawiajmy	Kołysanki		
Imiona dla dzieci	Rozszerzanie diety					Pierwsza pomoc			Ekspertki	Opowiadania		
Poród	Rozwój					Kuchnia			Rówieśnicy	Piosenki		
Połów	Pielęgnacja					Przepisy dla dzieci			Fora regionalne			
						Jadłospisy						
						Przepisy A. Kręglickiej						

Ćwiczmy!

- Rozwijając kolejne zakładki **sprawdź**, czego możesz się dowiedzieć o zdrowiu Twojego dziecka, np. przedszkolaka w 3 roku życia?
- Wejdź na forum, **podziel się** z innymi, zasięgnij informacji na interesujący Cię temat.



Oblicz dni
płodne



Oblicz termin
porodu



Kalendarz ciąży



Baza imion



Kalendarz I roku
życia dziecka



Siatki centylowe



Forum eDziecko

DZIĘKUJEMY ZA OBEJRZENIE
PRZENTACJI

