

JAK NA INTERNET

Osobní zdraví a Internet

KLÍČOVÁ SLOVA

Aplikace, informace, mobilní technologie, první pomoc, záchranná služba, zdraví, zranění

OTÁZKY K DISKUZÍ

1. Jak byste definovali pojem „zdraví“? Kdo je podle vás zdravý člověk?
2. Co se vám vybaví, když se řekne „osobní zdraví“ a „Internet“?
3. Jaké zdraví škodlivé jevy se mohou u lidí objevit v souvislosti s používáním Internetu?
4. Jakým způsobem používáte Internet k udržení či zlepšení vašeho zdraví?
5. Myslíte si, že digitální technologie jsou spíše zdraví prospěšné, nebo zdraví škodlivé?
6. Kde lze na Internetu nalézt rady ohledně zdraví a nemoci?
7. Na co je potřeba dávat si pozor v případě rad nalezených na Internetu?
8. Znáte nějaké mobilní přístroje určené k monitorování zdraví a fyziologických funkcí?
9. Jak mohou mobilní technologie pomoci v krizové situaci, kdy je ohroženo lidské zdraví?
10. Víte, co umožňují měřit tzv. chytré hodinky nebo sportovní náramky ve vztahu ke zdraví?

ÚKOLY

- A) Znáte váš skutečný příjem energie za den? Vyzkoušejte na sobě jednoduchý průzkum. Zapište si, co jste včera snědli a v jakém množství (stačí odhad) a doplňte s energetickou hodnotu dle kalorické tabulky, kterou najdete ve formě webové nebo mobilní aplikace. Výslednou hodnotu porovnejte s doporučeným příjmem energie. Při porovnávání nezapomeňte zohlednit váš životní styl.
- B) Víte, jakou vzdálenost denně ujdete? Většina mobilních telefonů dokáže tuto vzdálenost za vás změřit. Nainstalujte si příslušnou aplikaci a měřte vaši aktivitu po dobu jednoho týdne. Výsledky pak můžete porovnat s ostatními.
- C) Uměli byste poskytnout zraněnému člověku první pomoc? Pokud jste doposud neabsolvovali žádný kurz první pomoci, pak vám může přijít vhod mobilní aplikace „První pomoc“, kterou připravila organizace Červený kříž. Aplikace obsahuje výukové materiály, ve kterých se dozvíte, jak ošetřit nejčastější zranění. Obsahuje také průvodce pro případ, kdy se dostanete do krizové situace a máte zákonnou povinnost poskytnout první pomoc.

DALŠÍ INFORMACE

<http://www.zachrankaapp.cz/>

<http://www.cervenykriz.eu/cz/app.aspx>



Jak na Internet, jehož autorem je CZ.NIC, podléhá licenci Creative Commons Uvedte autora-Nevyžijte dílo komerčně-Zachovejte licenci 4.0 International. Pracovní listy jsou rozšířením materiálů dostupných na www.jaknainternet.cz. V případě nápadů či komentářů pište prosím na e-mail akademie@nic.cz.