

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11



MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

<https://apps4health.eu/>

Ενότητα 3 - Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας (3.3)
**Εφαρμογές υγείας για τη σωματική
άσκηση**





Εταίροι



UNIVERSITAT DE VALÈNCIA
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
www.uv.es



OXFAM ITALIA INTERCULTURA
ΑΡΕΤΖΟ, ΙΤΑΛΙΑ
www.oxfamitalia.org/



PROLEPSIS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.prolepis.gr



WESTFALISCHE HOCHSCHULE GELSENKIRCHEN,
BOCHOLT, RECKLINGHAUSEN
ΓΚΕΛΣΕΝΚΙΡΤΣΕΝ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.w-hs.de



connexions
ICT for Education and Social Impact

CONNEXIONS
ΑΘΗΝΑ, ΕΛΛΑΔΑ
www.connexions.gr



RESET
ΚΥΠΡΟΣ
www.resetcy.com



media k GmbH
Μπαντ Μέργκεντχάιμ, ΓΕΡΜΑΝΙΑ
www.media-k.eu



COORDINA ORGANIZACIÓN DE EMPRESAS Y
RECURSOS HUMANOS, S.L.
ΒΑΛΕΝΣΙΑ, ΙΣΠΑΝΙΑ
coordina-oerh.com



AMSED
ΣΤΡΑΣΒΟΥΡΓΟ, ΓΑΛΛΙΑ
www.amseΔ.fr



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης



Συνεδρία Αυτοδιδασκαλίας: Περιεχόμενο

1. Κουίζ και αυτοαξιολόγηση

Ποιο είναι το κύριο όφελος από τη χρήση εφαρμογών σωματικής άσκησης;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Κοινωνικοποίηση

B. Παρακολούθηση και βελτίωση της υγείας και της φυσικής κατάστασης

Γ. Περισσότερη ώρα για βιντεοπαιχνίδια

Δ. Υπολογισμός των θρεπτικών συστατικών



Ποιο από τα παρακάτω ΔΕΝ αποτελεί κοινό χαρακτηριστικό των εφαρμογών για τη φυσική κατάσταση;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Καθορισμός στόχων

B. Παρακολούθηση προόδου

Γ. Καταμέτρηση θερμίδων

Δ. Μετάδοση βίντεο



Σε τι αναφέρεται ο όρος "ενσωμάτωση εφαρμογών με φορητές συσκευές;"

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Στη δυνατότητα να παραγγέλνουμε ρούχα γυμναστικής από το διαδίκτυο.

B. Στον συγχρονισμό με έξυπνα ρολόγια και συσκευές παρακολούθησης της φυσικής κατάστασης.

Γ. Στην κοινοποίηση της βελτίωσης της φυσικής μας κατάστασης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.

Δ. Στη χρήση εικονικής πραγματικότητας για σκοπούς άσκησης



Πώς μπορούν οι εφαρμογές φυσικής κατάστασης να βοηθήσουν στην αποτελεσματική διαχείριση χρόνου;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Στέλνοντας ενθαρρυντικά αποφθέγματα καθημερινά

B. Παρέχοντας συνταγές για υγιεινά γεύματα.

Γ. Βοηθώντας τους χρήστες να προγραμματίσουν και να θέσουν σε προτεραιότητα τη σωματική άσκηση.

Δ. Προτείνοντας τις καλύτερες τηλεοπτικές εκπομπές



Ποιος από τους ακόλουθους είναι ένας βάσιμος για να αντικαταστήσετε μια εφαρμογή φυσικής κατάστασης με μια άλλη;

Μόνο μία απάντηση είναι σωστή!

A. Ο φίλος σας χρησιμοποιεί μια άλλη εφαρμογή

B. Η εφαρμογή έχει πάρα πολλές λειτουργίες

Γ. Η νέα εφαρμογή ανταποκρίνεται καλύτερα στους στόχους και τις προτιμήσεις σας

Δ. Θέλετε να σταματήσετε τη γυμναστική



Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να καταγράψουν τα ημερήσια σας βήματα και να σας παρέχουν ανατροφοδότηση σχετικά με τα επίπεδα σωματικής σας δραστηριότητας.

Σωστό

Λάθος



Οι εφαρμογές υγείας μπορούν να παρέχουν εξατομικευμένα προγράμματα γυμναστικής με βάση τους στόχους και το τρέχον επίπεδο φυσικής σας κατάστασης.

Σωστό

Λάθος



ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΙΣΤΕ ΤΙΣ ΣΤΗΛΕΣ

Αντιστοιχίστε τις στήλες!

A. Διαλειμματική προπόνηση
υψηλής έντασης (HIIT)

A. Μια μορφή άσκησης που επικεντρώνεται στην ενδυνάμωση των μυών του κορμού του σώματος μέσω κινήσεων ακριβείας και ελεγχόμενης αναπνοής

B. Τρίαθλο

B. Ένα πρόγραμμα γυμναστικής που περιλαμβάνει διάφορες λειτουργικές κινήσεις που εκτελούνται σε υψηλή ένταση, συνήθως σε ομαδικό πλαίσιο

Γ. Πιλάτες

Γ. Ένας συνδυασμός καρδιαγγειακών ασκήσεων και ασκήσεων δύναμης που εκτελούνται σε υψηλή ένταση με μικρά διαστήματα ανάπαυσης

Δ. CrossFit

Δ. Ένα άθλημα αντοχής που περιλαμβάνει κολύμβηση, ποδηλασία και τρέξιμο, τα οποία συνήθως πραγματοποιούνται διαδοχικά σε έναν μόνο αγώνα



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά τουλάχιστον 60 λεπτά σωματικής δραστηριότητας μέτριας έως έντονης έντασης καθημερινά.

Σωστό

Λάθος



Η καρδιαγγειακή άσκηση είναι ο μόνος αποτελεσματικός τρόπος για να κάψετε λίπος.

Σωστό

Λάθος



Οι ημέρες ξεκούρασης είναι εξίσου σημαντικές με τις ημέρες γυμναστικής όσον αφορά την πρόοδο.

Σωστό

Λάθος



Ο μυϊκός πόνος μετά από τη γυμναστική σημαίνει ότι έχετε τραυματιστεί.

Σωστό

Λάθος



Η γυμναστική με βάρη είναι ο μόνος τρόπος για να χτίσετε μυς.

Σωστό

Λάθος



Η διαλειμματική προπόνηση υψηλής έντασης (High-Intensity Interval Training, HIIT) είναι πιο αποτελεσματική για την απώλεια λίπους από ό,τι η καρδιαγγειακή προπόνηση σταθερής έντασης.

Σωστό

Λάθος



Η τακτική σωματική άσκηση μπορεί να βελτιώσει την ψυχική υγεία και τις γνωστικές λειτουργίες.

Σωστό

Λάθος





MIG-HEALTH APPS

Mobile Health Apps for Migrants

Συγχαρητήρια!

Ολοκληρώσατε τη διδασκαλία
αυτής της ενότητας!

