



Κέντρο Παραγωγικότητας Κύπρου (ΚΕΠΑ)

Όραμα του ΚΕΠΑ αποτελεί η συνεχής προώθηση της διά βίου μάθησης και η αναβάθμιση του ανθρώπινου δυναμικού του τόπου μας.



Δωρεάν προγράμματα κατάρτισης ψηφιακών δεξιοτήτων για άτομα 55 χρονών και άνω

Ψηφιακές Δεξιότητες για καλύτερη Υγεία και Ευεξία (30 ώρες)

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα
<ul style="list-style-type: none">Αλληλογνωριμία εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς / συμμετεχόντων/συμμετεχουσών και επιβεβαίωση στοιχείων.Εισαγωγή εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς: Στόχος προγράμματος, τήρηση ωραρίου, 75% παρουσιών για έκδοση πιστοποιητικού παρακολούθησης.
2. Εισαγωγή στη χρήση έξυπνου κινητού
<ul style="list-style-type: none">Άνοιγμα και κλείσιμο συσκευής και το Λειτουργικό Σύστημα Android.Επιφάνεια εργασίας, ανακατάταξη εφαρμογών και εφαρμογή Google Play.Τρόπος λειτουργίας χρήσιμων λειτουργιών του Συστήματος Android (πίνακας ελέγχου, σύνδεση στο διαδίκτυο κτλ.).
3. Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης σε θέματα υγείας
<ul style="list-style-type: none">Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης (Π.Ο.Υ., Ελληνικά Hoaxes και άλλα).Ποιότητα πληροφορίας, ιστοσελίδων και κειμένων στον τρόπο αναζήτησης.Χρήση της εφαρμογής περιήγησης στον Ιστό «Google Chrome» και εφαρμογή μετάφρασης Google translate.Εφαρμογή για υπενθύμιση λήψης φαρμάκων, υπενθύμιση για ανανέωση συνταγής.Τι είναι υγεία, δημόσια υγεία και τι χρειάζεται να γνωρίζω.
4. Εγγραμματοσύνη της υγείας
<ul style="list-style-type: none">Τι είναι υγεία, δημόσια υγεία και τι χρειάζεται να γνωρίζω.Εφαρμογή για υπενθύμιση λήψης φαρμάκων, υπενθύμιση για ανανέωση συνταγής.Πως να προετοιμάζομαι για το ραντεβού μου στο γιατρό.Πώς να επιλέγω ένα σωστό Επαγγελματία υγείας!Εφαρμογή για διανυκτερεύοντα φαρμακεία.

<p>5. Πρόληψη ασθενειών – Μη μεταδιδόμενα νοσήματα (καρδιαγγειακά)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τα πιο συχνά μη μεταδιδόμενα νοσήματα και παράγοντες κινδύνου. • Ανατομία, φυσιολογία καρδίας και μεταβολικό σύνδρομο. • Υπέρταση και εφαρμογή για την πίεση και την πρόληψη του διαβήτη – μέτρηση γλυκόζης. • Καρδιακή προσβολή και εφαρμογή για πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων.
<p>6. Πρόληψη ασθενειών – Μη μεταδιδόμενα νοσήματα (καρκίνοι)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τι είναι καρκίνος, πως εξελίσσεται και τι μπορεί να προκαλέσει καρκίνο. • Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο, πως να αποφεύγω τους παράγοντες που προκαλούν καρκινογένεση. • Πρόληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο και εφαρμογή για την πρόληψη καρκίνου του δέρματος.
<p>7. Πρόληψη ασθενειών – Διατροφή & Σωματική Άσκηση</p> <ul style="list-style-type: none"> • Nutri-Score (ABCDE), Nova (1234) και Eco-Score (ABCDE) αξιολόγηση τροφίμων με βάση τη διατροφική τους αξία, την επεξεργασία τους και τις επιπτώσεις τους στο περιβάλλον, αντίστοιχα. • Εφαρμογή Open Food Facts (πώς να ψωνίζω υγιεινά τρόφιμα, σάρωση τροφίμων, αποθήκευση νέων προϊόντων). • Εφαρμογή για περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλασία.
<p>8. Γενικό Σύστημα Υγείας ΓεΣΥ</p> <ul style="list-style-type: none"> • Διαδικτυακή Πύλη του ΓεΣΥ (Πως φτιάχνω λογαριασμό στο ΓεΣΥ, Αρχείο δικαιούχου, πληροφορίες συμπληρωμών, διαθέσιμες παραπομπές, προσωπικά στοιχεία, ιατρικό ιστορικό, ιατρικό προφίλ, αρχείο καταγραφής πρόσβασης). • Διαχείριση προσωπικών ιατρών και πάροχοι υπηρεσιών υγείας. • Ερωτήματα, παράπονα και συχνές ερωτήσεις.
<p>9. Ανοσοποιητικό σύστημα & εμβολιαστική κάλυψη στην Κύπρο</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ανοσοποιητικό σύστημα και κατηγορίες εμβολίων. • Σχήμα εμβολιασμών για παιδιά & εφήβους. • Πώς να ενημερώνομαι για την πανδημία μέσω της ειδικής ιστοσελίδας του Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών. • Πύλη εμβολιασμού ΓεΣΥ για την ασθένεια Covid-19 και Safepass.
<p>10. Τεχνητή Νοημοσύνη και εφαρμογές για εξάσκηση μυαλού και μνήμης</p> <ul style="list-style-type: none"> • Τεχνητή νοημοσύνη και η εφαρμογή της στο χώρο της υγείας. • Βελτίωση μνήμης, προσοχής, ευελιξίας, ταχύτητας και επίλυσης προβλημάτων. Μέσα από τις εφαρμογές Sudoku, Duolingo – εφαρμογή εκμάθησης ξένων γλωσσών, κ.τ.λ.

Σημαντική Σημείωση:

Οι συμμετέχοντες/συμμετέχουσες στα προγράμματα θα πρέπει να έχουν στη διάθεσή τους έξυπνες συσκευές κινητού ή / και tablet.

Το πρόγραμμα κατάρτισης υλοποιείται από το Κέντρο Παραγωγικότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στο πλαίσιο του Έργου Κατάρτισης Ατόμων 55 χρονών και άνω σε Ψηφιακές Δεξιότητες, το οποίο χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**
NextGenerationEU

Κύπρος — το αύριο
ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ