



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

Ψηφιακές Δεξιότητες για καλύτερη Υγεία και Ευεξία (24 ώρες)

Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα
- Αλληλογνωριμία εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς / συμμετεχόντων/συμμετεχουσών και επιβεβαίωση στοιχείων. - Εισαγωγή εκπαιδευτή/εκπαιδευτριάς: Στόχος προγράμματος, τήρηση ωραρίου, 75% παρουσιών για έκδοση πιστοποιητικού παρακολούθησης. - Πυλώνες Υγείας και Ευεξίας. - Αυτοαξιολόγηση επιπέδου ευεξίας μέσω ερωτηματολογίου.
2. Διατροφή & Υγεία
- Μακρο και μικρο θρεπτικά συστατικά / Μεσογειακή διατροφή / πυραμίδα. - Ετικέτες τροφίμων. - Εργαλείο – My fitness pal. - Εφαρμογή Open Food Facts (πώς να ψωνίζω υγιεινά τρόφιμα, σάρωση τροφίμων, αποθήκευση νέων προϊόντων).
3. Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης σε θέματα υγείας
- 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. - Πως να προετοιμάζομαι για το ραντεβού μου στο γιατρό. - Πώς να επιλέγω ένα σωστό Επαγγελματία υγείας! - Εφαρμογή για διανυκτερεύοντα φαρμακεία.

4. Σωματική Δραστηριότητα
• Οφέλη ασκήσης (καρδιοαγγειακά, ψυχολογικά, ανοσοποιητικά). • Είδη άσκησης – αερόβια , δύναμη, ευλιγισία. • Τι να καταναλώνω πριν και μετά την άσκηση για καλύτερα αποτελέσματα / απόδοση. • Εφαρμογή STRAVA – παραδείγματα.
5. Πρόληψη ασθενειών – Μη μεταδιδόμενα νοσήματα
• Βασικά μέτρα πρόληψης νοσημάτων (καρδιοπάθειες, διαβήτης, καρκίνος). • Ανατομία, φυσιολογία καρδιάς και μεταβολικό σύνδρομο. • Υπέρταση και εφαρμογή για την πίεση και την πρόληψη του διαβήτη – μέτρηση γλυκόζης. • Καρδιακή προσβολή και εφαρμογή για πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων.
6. Ψυχική Υγεία & Διαχείριση Στρες
• Τι είναι στρες – φυσιολογία & επιπτώσεις. • Ρόλος Υπνου στην υγεία. • Στρατηγικές διαχείρισης (αναπνοές, mindfulness, οργάνωση χρόνου). • Εφαρμογή Mindfulness App.
7. Υγιείς Σχέσεις & Κοινωνική ευεξία
• Κοινωνικές σχέσεις και υγεία. • Δεξιότητες επικοινωνίας. • Εργασία – ισορροπία με προσωπική ζωή. • Επιπτώσεις τεχνολογίας & social media στην υγεία.
8. Τεχνητή Νοημοσύνη και εφαρμογές για εξάσκηση μυαλού και μνήμης
• 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.



**Με τη χρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**
NextGenerationEU

Κύπρος—το αύριο
ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ

Το πρόγραμμα κατάρτισης υλοποιείται από το Κέντρο Παραγωγικότητας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στο πλαίσιο του Έργου Προώθησης Ψηφιακών Δεξιοτήτων, το οποίο χρηματοδοτείται από τον Μηχανισμό Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο πλαίσιο του Σχεδίου Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας Κύπρου