



## 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 (27 ώρες)

#### Περιεχόμενο / Ενότητες Διδασκαλίας

##### 1. Εισαγωγή στο πρόγραμμα και στη χρήση έξυπνου κινητού

- Αλληλογνωριμία εκπαιδευτή / συμμετεχόντων / συμμετεχουσών
- Εισαγωγή εκπαιδευτή: Στόχος προγράμματος, τήρηση ωραρίου, 75% παρουσιών για έκδοση πιστοποιητικού παρακολούθησης και ενθάρρυνση για ενεργή συμμετοχή.
- Επιβεβαίωση των στοιχείων που αφορούν το ονοματεπώνυμο, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ημερομηνία γέννησης και αριθμό ταυτότητας.
- Εγγραφή στη διαδικτυακή υπηρεσία του ΚΕΠΑ «Ενημέρωσέ με»
- Άνοιγμα και κλείσιμο συσκευής και το Λειτουργικό Σύστημα Android.
- Επιφάνεια εργασίας και ανακατάταξη εφαρμογών.
- Τρόπος λειτουργίας χρήσιμων λειτουργιών του Συστήματος Android (πίνακας ελέγχου, σύνδεση στο διαδίκτυο, προσθήκη γλωσσών στο κινητό).
- Εφαρμογή Google Play και εγκατάσταση και απεγκατάσταση εφαρμογών.

##### 2. Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης σε θέματα υγείας

- Χρήση της εφαρμογής περιήγησης στον Ιστό «Google Chrome» και οργάνωση Σελιδοδεικτών (Bookmarks).
- Αξιόπιστες πηγές πληροφόρησης (Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, omned.gr και άλλα).
- Εφαρμογή μετάφρασης Google translate.
- Ποιότητα πληροφορίας, ιστοσελίδων και κειμένων και ασφάλεια στον τρόπο αναζήτησης.
- Προσαρμογή γενικών Ρυθμίσεων (Settings) στο κινητό.
- Ποιότητα πληροφορίας, ιστοσελίδων και κειμένων και ασφάλεια στον τρόπο αναζήτησης.

<b>3. Εγγραμματοσύνη σε θέματα υγείας</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ορισμός της υγείας και τι χρειάζεται να γνωρίζω για βασικά θέματα υγείας.</li> <li>• Μαθηματικές έννοιες στο χώρο της υγείας (πιθανότητες, συχνότητες, και άλλα)</li> <li>• Εφαρμογή υπενθυμίσεων λήψης φαρμάκων.</li> <li>• Πως μπορώ να επικοινωνήσω αποδοτικά με κάποιον επαγγελματία υγείας;</li> <li>• Εφαρμογή για το πως να βρω διανυκτερεύοντα φαρμακεία.</li> </ul>
<b>4. Πρόληψη ασθενειών – Η ανίχνευση των σημαντικότερων μη μεταδοτικών νοσημάτων – καρδιαγγειακά νοσήματα</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Τα πιο συχνά μη μεταδιδόμενα νοσήματα και παράγοντες κινδύνου.</li> <li>• Ανατομία και φυσιολογία καρδιάς.</li> <li>• Υπέρταση και εφαρμογή για την πίεση και πρόληψη διαβήτη – μέτρηση γλυκόζης.</li> <li>• Τι κάνω σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης, χρήση κινητού για να καλέσω ασθενοφόρο.</li> <li>• Κατανόηση αιτιολόγησης νόσων, καρδιαγγειακά νοσήματα και χοληστερόλη.</li> <li>• Καρδιακή προσβολή και εφαρμογή για πρόληψη εγκεφαλικών επεισοδίων.</li> </ul>
<b>5. Πρόληψη ασθενειών – Η ανίχνευση των σημαντικότερων μη μεταδοτικών νοσημάτων – καρκίνοι</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Καρκίνος – νεοπλασίες (παράγοντες πρόκλησης καρκίνων, πως να αποφευχθούν).</li> <li>• Διεθνής Οργανισμός Ερευνών για τον Καρκίνο και εφαρμογή για επεξήγηση παραγόντων που προκαλούν καρκινογένεση.</li> <li>• Προληπτικές εξετάσεις για τον καρκίνο, εφαρμογή για υπενθυμίσεις στο κινητό, ραντεβού για εξετάσεις.</li> <li>• Εφαρμογή για πρόληψη καρκίνου του δέρματος.</li> </ul>
<b>6. Πρόληψη ασθενειών – Διατροφή και Σωματική Άσκηση</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 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.</li> <li>• Παραπλανητικοί ισχυρισμοί ετικετών τροφίμων</li> <li>• Εφαρμογή Open Food Facts (πως να ψωνίζω υγιεινά τρόφιμα, σάρωση τροφίμων, αποθήκευση νέων προϊόντων).</li> <li>• Εφαρμογή για υπολογισμό θερμίδων – Θερμιδομετρητής.</li> <li>• Εφαρμογή για περπάτημα, τρέξιμο και ποδηλασία.</li> </ul>
<b>7. Διαδικτυακή Πύλη του ΓεΣΥ</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Δημιουργία λογαριασμού στο ΓεΣΥ.</li> <li>• Διαδικτυακή Πύλη του ΓεΣΥ (Αρχείο δικαιούχου, προσωπικά στοιχεία, ιατρικό ιστορικό, ιατρικό προφίλ, αρχείο καταγραφής πρόσβασης).</li> <li>• Διαχείριση αιτημάτων εγγραφής, Διαχείριση προσωπικών γιατρών και Παροχές υπηρεσιών υγείας.</li> <li>• Ερωτήματα, παράπονα και συχνές ερωτήσεις.</li> <li>• Ενημέρωση για την ασθένεια Covid-19.</li> </ul>
<b>8. Εμβολιασμοί και Safepass</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Εμβολιασμοί και SafePass.</li> <li>• Η σημασία των εμβολίων.</li> <li>• Κατηγορίες εμβολίων – ανοσοποιητικό σύστημα.</li> <li>• Δημιουργία εμβολίων – ασθένειες που «καταπολεμούν» τα εμβόλια.</li> <li>• Πώς να ενημερώνομαι για την πανδημία μέσω της ειδικής ιστοσελίδας του Γραφείου Τύπου και Πληροφοριών.</li> <li>• Πύλη εμβολιασμού ΓεΣΥ για την ασθένεια Covid-19.</li> <li>• Εφαρμογή Healthbuddy+.</li> </ul>

## 9. Εφαρμογές για εξάσκηση μυαλού

- Βελτίωση μνήμης, προσοχής, ευελιξίας, ταχύτητας και επίλυσης προβλημάτων, μέσα από τις εφαρμογές Lumosity, Sudoku, Duolingo – εφαρμογή εκμάθησης ξένων γλωσσών και άλλα.

### Σημαντική Σημείωση:

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

Τα προγράμματα κατάρτισης υλοποιούνται 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 το Σχέδιο Ανάκαμψης και Ανθεκτικότητας της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**Με τη χρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης**  
NextGenerationEU

**Κύπρος — το αύριο**  
ΣΧΕΔΙΟ ΑΝΑΚΑΜΨΗΣ ΚΑΙ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑΣ