|  |
| --- |
| **PROGRAMA 60+**  ANO LETIVO 2021/2022  2º semestre |
| **MÓDULO TIC**  **Módulo 6 – Aplicações Online para Promoção do Bem-estar e da Saúde**  Docente: Adriana Maria Lage da Costa |
| **OBJETIVOS**   * Conhecer e explorar aplicativos de promoção da saúde * Conhecer e explorar aplicativos para treino cognitivo * Conhecer e explorar aplicativos de contacto com instituições de saúde |
| **CONTEÚDOS**   * Apps para Bem-estar: * Meditação * Tempo e velocidade das caminhadas * Lembretes para beber água * Emergência (aplicativo informa dados como: tipo sanguíneo, se a pessoa é alérgica, portadora de alguma doença crónica, número de contatos da família) * Planeamento alimentar (ajuda a calcular a quantidade de nutrientes de uma refeição) * Jogos para treinar a memória, atenção, reflexos e velocidade cognitiva (Lumosity, Happify...) * Apps de Saúde   + Farmácias online   + Marcação de consultas |
| **METODOLOGIA**  Serão privilegiadas as aulas práticas, baseadas na realização de projetos e na utilização de vários suportes (textos, vídeos, imagens). Desenvolver-se-ão estratégias pedagógicas colaborativas e interativas, de forma a favorecer diferentes formas de aprendizagem. Os vários recursos de aprendizagem serão disponibilizados na plataforma Moodle e fornecidos em contexto de aula. |