



MANUAL DO USUARIO

Que é este material?

Este recurso educativo é interactivo e feito con eXeLearning, pensado para que poidas aprender de xeito autónomo e/ou guiado polo profesorado da túa materia. Está organizado de forma moi visual e presenta contidos relacionados coa saúde e a enfermidade.

Como está organizado?

Está organizado como un percorrido por diferentes estacións de traballo, simulando que estás rotando por diferentes departamentos dun hospital chamado HospiVital. Coma se foses unha ou un estudante de medicina. Irás vendo contidos, vídeos, imaxes e actividades para reflexionar ou poñer en práctica o aprendido.

Menús e simboloxía no recurso

Menú principal

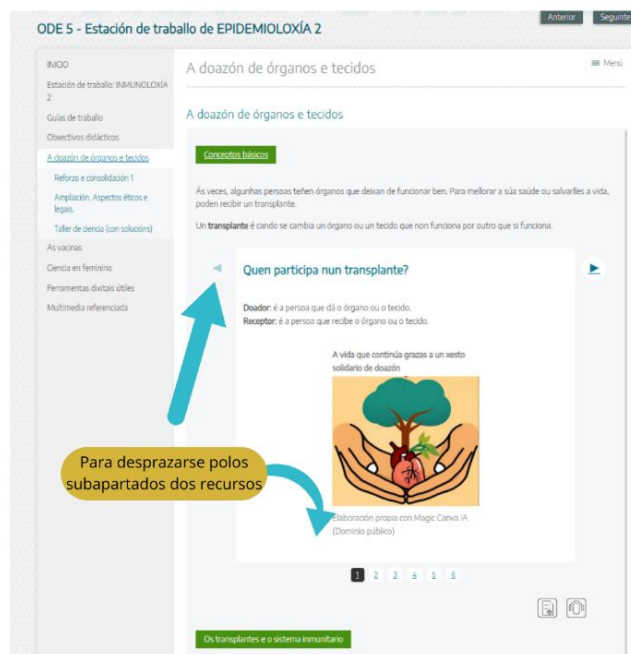
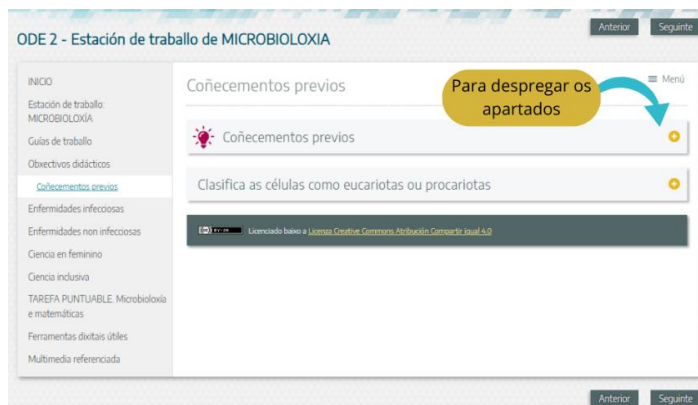
Na parte esquerda da pantalla está o menú principal, onde podes atopar todos os apartados e subapartados do material. Só tes que facer clic no título de cada sección para acceder ao seu contido. Se queres ver mellor a pantalla, podes agochar o menú e así ampliar o espazo de lectura. Para moverte entre páxinas, usa as frechas da parte superior.





Apartados

Para despregar os apartados dentro de cada sección faise clic nos botóns amarelos cun signo +. Igualmente, os subapartados despréganse con botón +, frechas ou pestanas.



Se queres ver as imaxes ou vídeos a pantalla completa, podes premer neste outro botón:

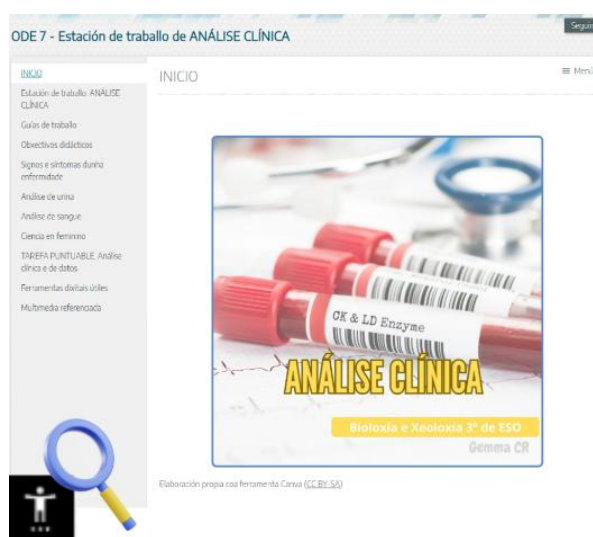


Algunhas actividades aparecen minimizadas por defecto, polo que é necesario despregalas facendo clic nos símbolos indicados:



Accesibilidade

Na parte inferior esquerda da pantalla hai unha barra de axustes que permite adaptar o material ás túas necesidades.



Con esta barra podes cambiar o tamaño e o tipo de letra, así como escoitar o texto en voz alta se o precisas ou prefires a información de forma auditiva.

Para iso, só tes que seleccionar co rato o texto que queiras escoitar e premer no botón correspondente. Tamén podes cambiar o idioma do contido desde esta mesma barra.



Para facilitar a comprensión do contido, especialmente ao alumnado que precise ou prefira **apoio visual**, inclúense **imaxes ou vídeos** explicativos.

ODE 6 - Estación de traballo de COMUNICACIÓN INTERNA E EXTERNA

Anterior Seguinte

INICIO

Estación de traballo: COMUNICACIÓN

Guías de traballo

Obxectivos didácticos

Alimentación e saúde

Reforzo e consolidación 1

Taller de ciencia (con solucións)

As infeccións de transmisión sexual. ITS

Ciencia en feminino

TAREFA PUNTUABLE: A saúde nos adolescentes

Ferramentas dixitais útiles

Multimedia referenciada

Alimentación e saúde

Neste vídeo imos explorar a conexión entre a nutrición e a saúde, e como o que comemos pode ter un gran impacto no noso benestar diario.

Aprenderedes como manter unha dieta equilibrada que vos axude a sentirvos mellor, a ter máis enerxía e a mellorar a vosa saúde en xeral.

Preparadevos para descubrir os consellos útiles que podedes aplicar na vosa rutina diaria e dar un paso máis cara a unha vida máis saudable.

Elaboración propia coa ferramenta Synthesia. Alimentación e saúde (CC BY-SA)

Contidos noutros formatos

Licenciado baixo a [Licencia Creative Commons Atribución Compartir Igual 4.0](#)



Audio

0:00 / 4:55

Elaboración propia coa ferramenta Synthesia. Alimentación e saúde (CC BY-SA)



Lectura facilitada

Aquí podes ver un resumo do vídeo:

A comida non só serve para saciar o estómago, senón tamén para mellorar o benestar. Manter unha dieta equilibrada é fundamental para a saúde. Comer de maneira saudable axuda a sentirte ben, ter enerxía e manter un equilibrio entre o corpo e a mente.

Unha dieta equilibrada debe ter froitas, verduras, cereais, proteínas e cantidades adecuadas de cada grupo. Os alimentos se dividen en tres grupos principais:

- Froitas e verduras: dan vitaminas, minerais e fibra.
- Cereais, pan e arroz: proporcionan enerxía.
- Carnes, peixe, ovos e leite: dan proteínas e calcio para os ósos.

Cada persoa necesita diferentes cantidades de calorías segundo a súa idade, xénero e actividade física. Distribuír as comidas ao longo do día é importante para ter enerxía constante.

As comidas máis importantes son:

- Almorzo: entre o 20% e o 25% das calorías diarias.
- Media mañá: opcional, entre o 5% e o 10%.
- Xantar: entre o 35% e o 40%.
- Merienda: entre o 10% e o 15%.

Apoio visual



Reparto das calorías diarias nas comidas



Elaboración propia, realizado con Canva. Alimentación e saúde (CC BY-SA)



Os vídeos inclúen **subtítulos** para facilitar a comprensión ao alumnado con **hipoacusia**, e tamén contan con **audios e transcricións** que poden ser lidos polo programa, o que favorece o acceso de persoas con **baixa visión** ou outras **necesidades visuais**.



Descrición das actividades

Lecturas explicativas

Son os textos principais da unidade, nos que atoparás a información necesaria para entender os contidos e realizar as actividades.

Vídeos

Inclúen explicacións visuais que complementan as lecturas e axudan a comprender mellor os conceptos tratados.

Transcricións de audio

Nalgúns casos, os audios teñen asociadas transcricións en formato texto, que podes ler ou utilizar co lector de pantalla.

Actividades interactivas

Estas actividades precisan da túa participación activa e ofrecen retroalimentación inmediata, para que poidas facer un seguimento do teu progreso e aprender dos erros.

Os principais tipos de actividades interactivas que atoparás son:

Preguntas de elección múltiple: selecciona a resposta correcta facendo clic na opción que consideres adecuada.

Xogos de tarxetas –Xogos para identificar conceptos.

Pósteres, infografías e mapas mentais

Nalgúns apartados ou subapartados inclúense esquemas visuais ou mapas mentais que che axudarán a organizar as ideas e resolver tarefas.

Actividades de reforzo e consolidación

Permiten comprobar os respostas.

Rúbricas e listas de verificación

Ofrecen criterios claros para saber que se espera en cada tarefa e como se vai avaliar cada apartado.

Taller de ciencia

Aplicación das destrezas matemáticas, contextualizados e relacionados cos contidos de cada sección. Inclúen as solucións co proceso de resolución paso a paso.



Caso práctico final para resolver de forma individual ou en equipo

Propónse unha tarefa ou pequeno proxecto para desenvolver de forma colaborativa, traballando en grupo.