

Guia d'ús dels cursos d'autoformació



Fundació "la Caixa"



Si tens qualsevol dubte o incidència durant el procés de registre i accés als cursos, o durant la realització dels mateixos, pots trucar al següent número de telèfon, de dilluns a divendres de 9h a 17h: **900 22 30 40.**





I. Instruccions *per moure't* pels cursos

Quan accedeixis a la plataforma mitjançant l'enllaç que has rebut per correu electrònic, veuràs tots els cursos disponibles.

Dins de cada curs trobaràs diferents continguts en diversos formats: presentacions de diapositives, vídeos i interactius. Quan acabis cada secció, també podràs fer un test per verificar la comprensió del contingut formatiu.

Fundació "la Caixa"

Programes socials Cultura i ciència Educació i beques Investigació i salut Coneix-nos

Tallers d'autoformació online

cadascun dels cursos.

Abans que comencis, et recomanem que revisis el [Manual de suport](#), en el qual t'explicuem com navegar per l'interior dels cursos i treure el màxim partit al contingut.

Nous cursos d'autoformació online

Despertar amb un somriure

Els experts apunten que dormir bé és un factor clau en la salut i el benestar. En aquest taller es transmeten els coneixements necessaris per millorar les circumstàncies que afavoreixen el son i la seva adaptació als diferents moments vitals.

Temps estimat per realitzar el taller: 15 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

Zoom

Guia en format de vídeo per instal·lar i fer servir la plataforma de videoconferències Zoom, amb la qual es pot interactuar i mantenir reunions en línia amb moltes persones a la vegada.

Temps estimat per realitzar el taller: 25 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

WhatsApp

L'eina de comunicació online més estesa és WhatsApp. L'aplicació es fa servir a través del dispositiu mòbil i connecta de manera senzilla i intuïtiva aquest dispositiu amb els contactes de l'agenda del mòbil.

Temps estimat per realitzar el taller: 15 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

En forma! I

És un taller de promoció de la salut mitjançant un seguit d'exercicis orientats a mantenir i millorar la condició física general de la gent gran.

Temps estimat per realitzar el taller: 25 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

En forma! II

El taller se centra a treballar l'estabilitat lumbar i pèlvica mitjançant exercicis de gimnàstica hipopressiva i de relaxació, específics per a gent gran.

Temps estimat per realitzar el taller: 20 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

Alimenta el teu benestar I

A través d'aquest taller, es promociónen hàbits saludables de nutrició que poden ajudar a millorar la qualitat de vida de la gent gran.

Temps estimat per realitzar el taller: 30 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)

Alimenta el teu benestar II

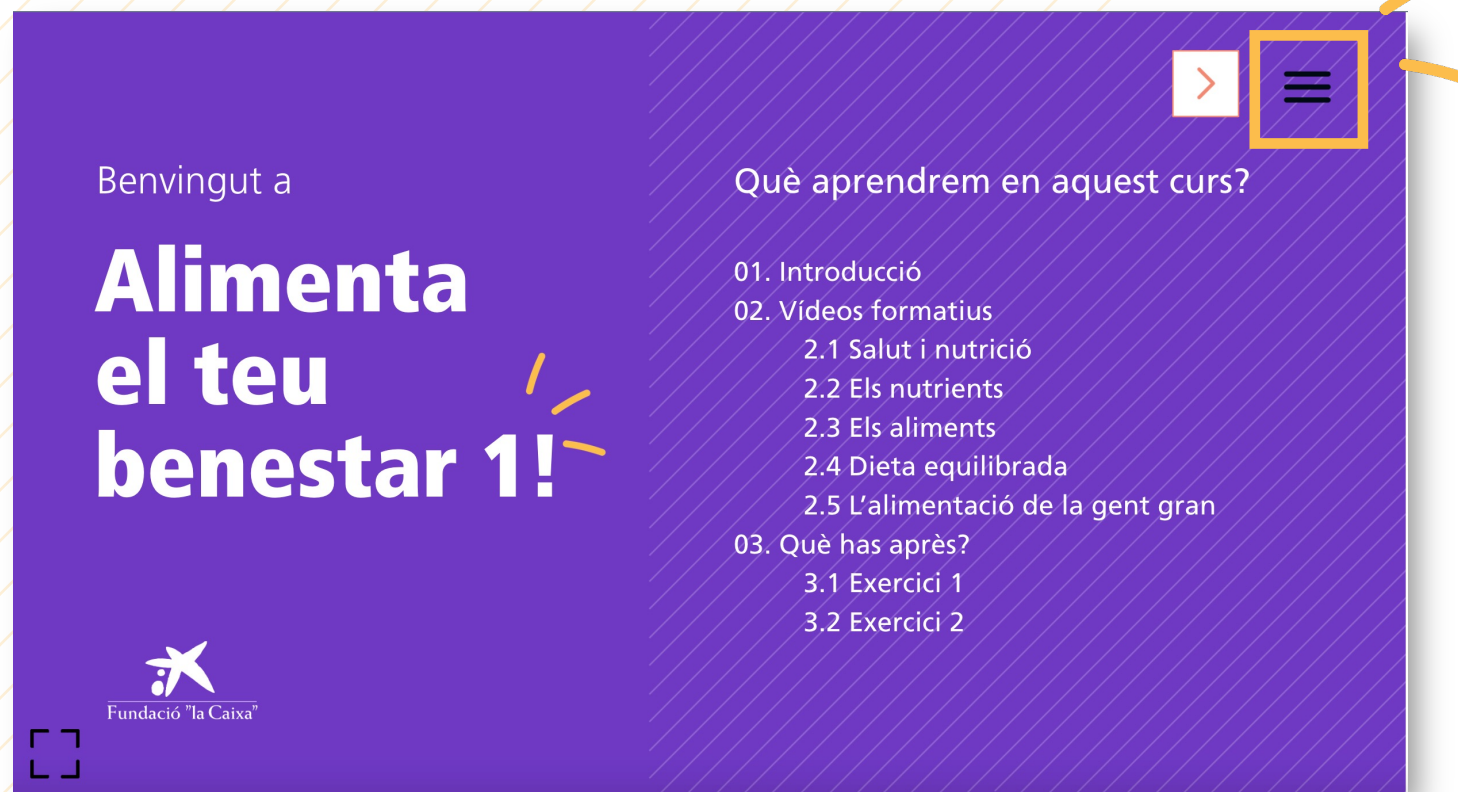
En aquest taller es donen a conèixer les intoleràncies alimentàries i les interaccions principals entre fàrmacs i aliments. També s'oferixen recomanacions per menjar bé sense haver de cuinar.

Temps estimat per realitzar el taller: 20 minuts

[ACCEDEIX AL CURS](#)



Tot i que recomanem fer els cursos des d'un ordinador o tauleta, també hi pots accedir mitjançant un dispositiu mòbil. En aquest cas, t'apareixerà un missatge com aquest perquè posis el mòbil en horitzontal i puguis navegar d'una manera més còmoda. Potser hauràs de desbloquejar l'orientació automàtica al mòbil.



Benvingut a

Alimenta el teu benestar 1!

Què aprendrem en aquest curs?

- 01. Introducció
- 02. Vídeos formatius
 - 2.1 Salut i nutrició
 - 2.2 Els nutrients
 - 2.3 Els aliments
 - 2.4 Dieta equilibrada
 - 2.5 L'alimentació de la gent gran
- 03. Què has après?
 - 3.1 Exercici 1
 - 3.2 Exercici 2

Fundació "la Caixa"

Si cliques la icona de les **tres línies horitzontals**, podràs accedir en qualsevol moment a l'índex de continguts del curs.

O1. Introducció



Pràctiques

- Prendre consciència de la importància de dur **una alimentació adequada és fonamental** per tenir i conservar una bona salut.
- És primordial que posis en pràctica en el dia a dia els coneixements que adquiriràs en aquest curs, és a dir, que els apliquis **i els integris en la teva rutina diària**.
- Una alimentació equilibrada s'ha **d'adequar a les necessitats de cada persona**, per això aquest curs s'adreça a persones grans, com tu, que volen millorar la seva dieta.

Quan hakis obert la presentació del curs, podràs navegar a través de les diapositives clicant les fletxes: la de la dreta per avançar i la de l'esquerra per retrocedir.

Perquè et sigui més còmode llegir el contingut, pots ampliar la mida de la presentació per fer que ocupi tota la pantalla. Només has de tocar del botó que hi ha a la part inferior esquerra.



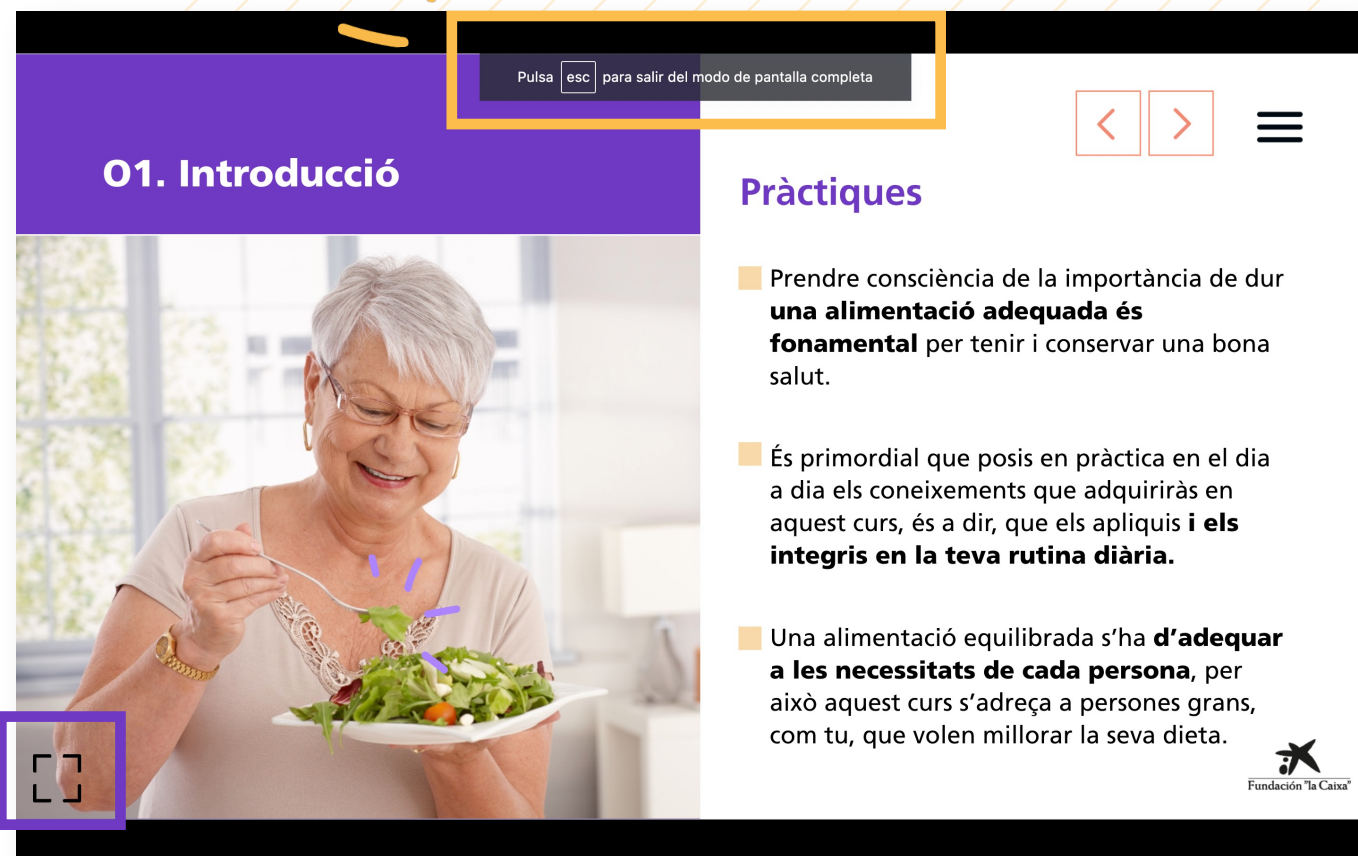
O1. Introducció



Pràctiques

- Prendre consciència de la importància de dur **una alimentació adequada és fonamental** per tenir i conservar una bona salut.
- És primordial que posis en pràctica en el dia a dia els coneixements que adquiriràs en aquest curs, és a dir, que els apliquis **i els integris en la teva rutina diària**.
- Una alimentació equilibrada s'ha **d'adequar a les necessitats de cada persona**, per això aquest curs s'adreça a persones grans, com tu, que volen millorar la seva dieta.

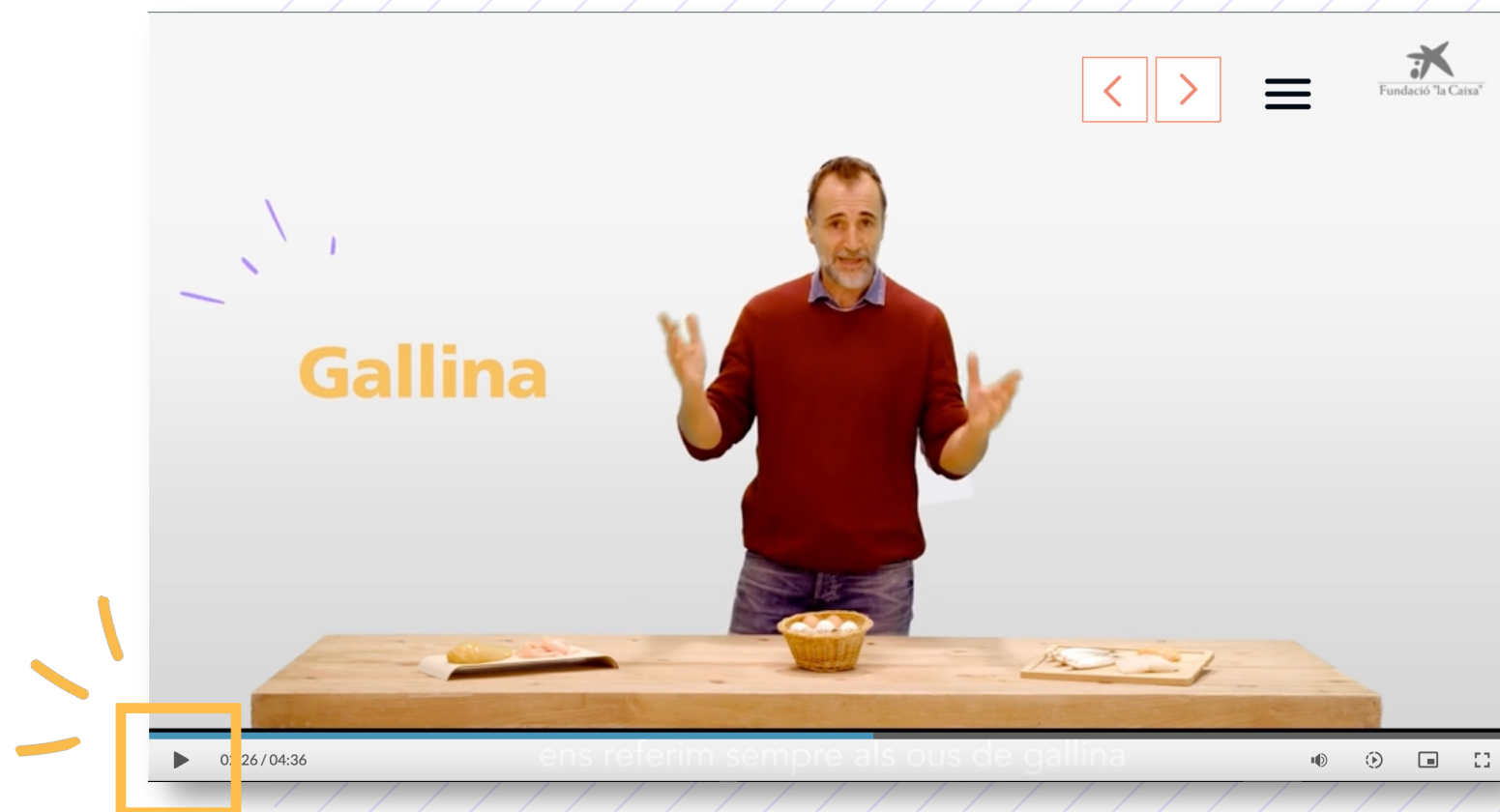
Si tens la presentació a pantalla completa i vols tornar a fer-la més petita, pots recuperar el format original tocant el mateix botó o la tecla "Esc" del teclat.



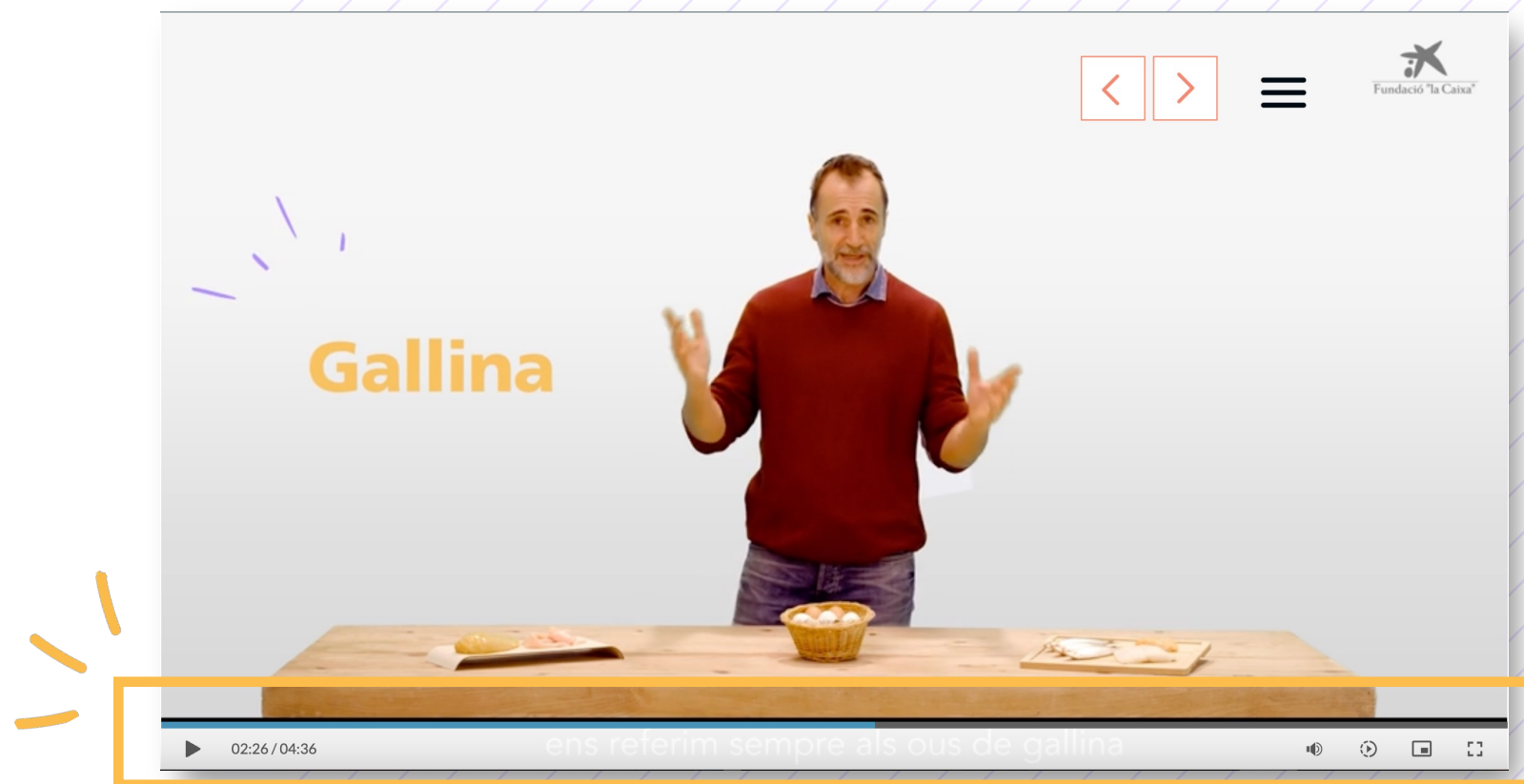
Per poder veure
els vídeos del curs,
simplemente toca
el botó de *play* que
veuràs sobre el
vídeo mateix.



No t'amoïnis si has de deixar de veure el vídeo en qualsevol moment. El pots aturar i reprendre sempre que vulguis per ajustar el ritme a les teves necessitats. Només has de clicar la icona de *play* i la de pausa, situades a la barra inferior del vídeo.

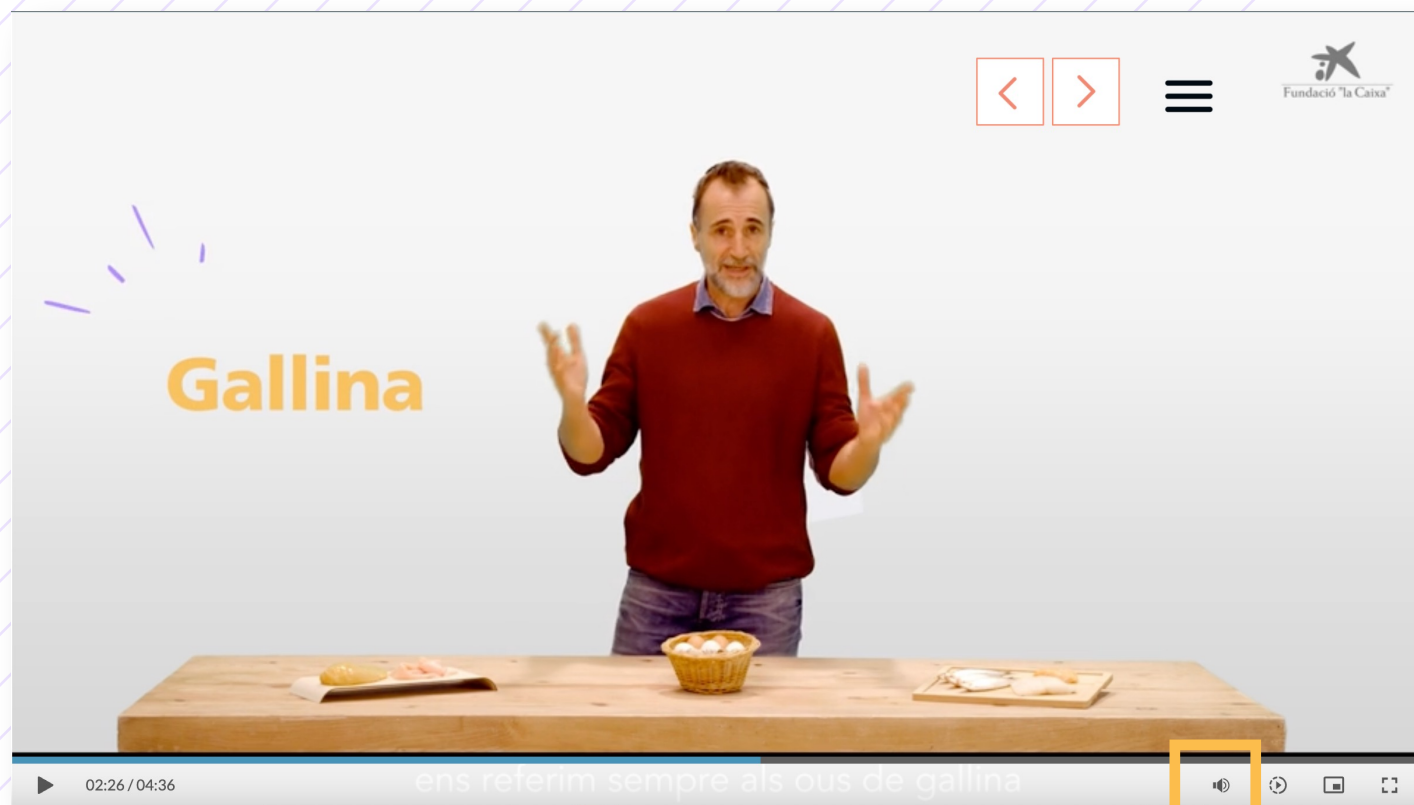


A més, també pots **accedir a un punt concret del vídeo** sense que et calgui tornar-lo a veure des del començament. Has de tocar el minut i segon que vulguis a la barra d'evolució.





Novament, perquè et sigui més còmode, també pots **fer que el vídeo ocupi tota la pantalla** clicant el botó corresponent a la parte inferior dreta.



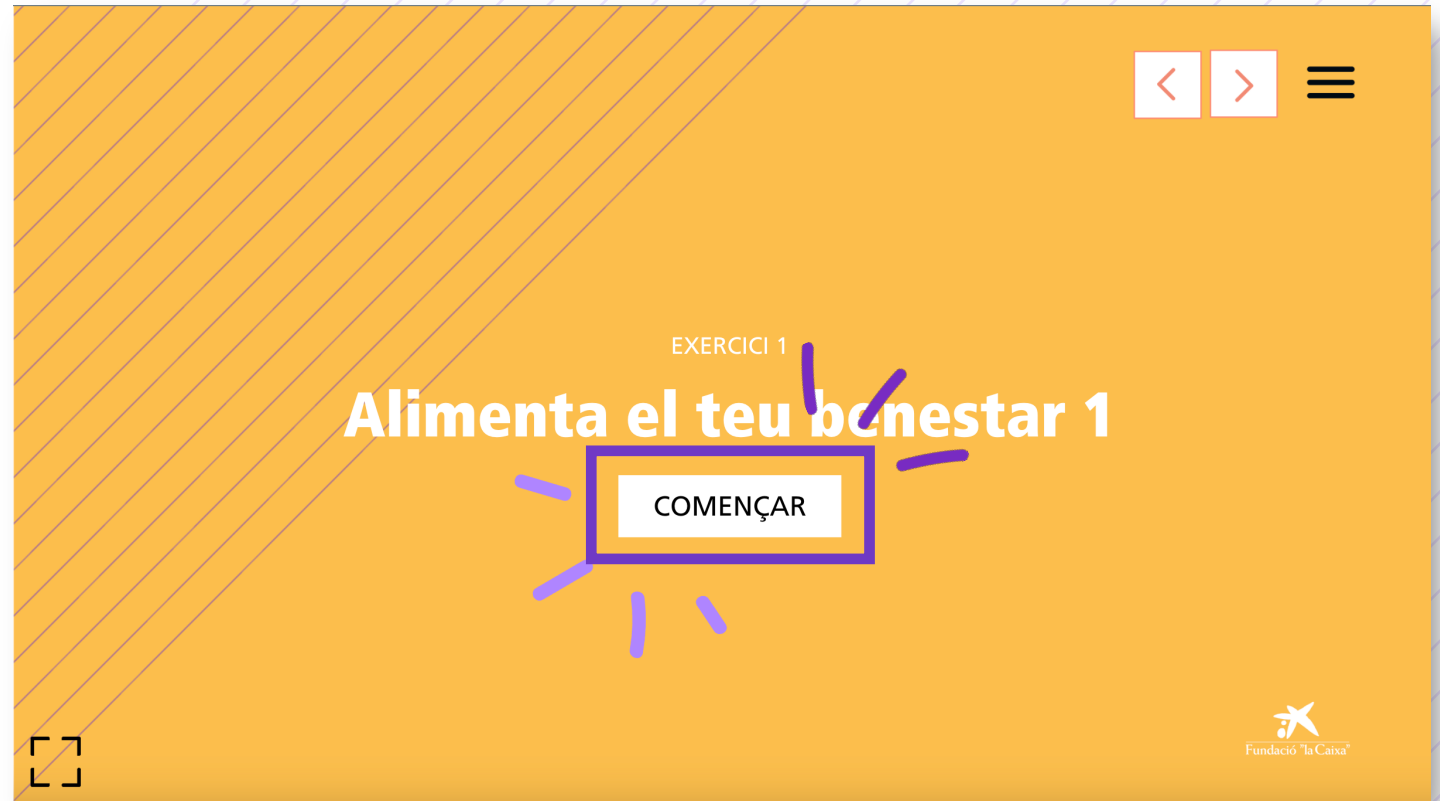
Si no sents el vídeo,
assegura't que no estigui
silenciat. Per fer-ho, **clica**
la icona de l'altaveu fins
que no aparegui ratllat.



Les fletxes superiors permeten passar d'un vídeo a un altre de manera àgil. També pots obrir el menú per localitzar la part del curs que t'interessi més.

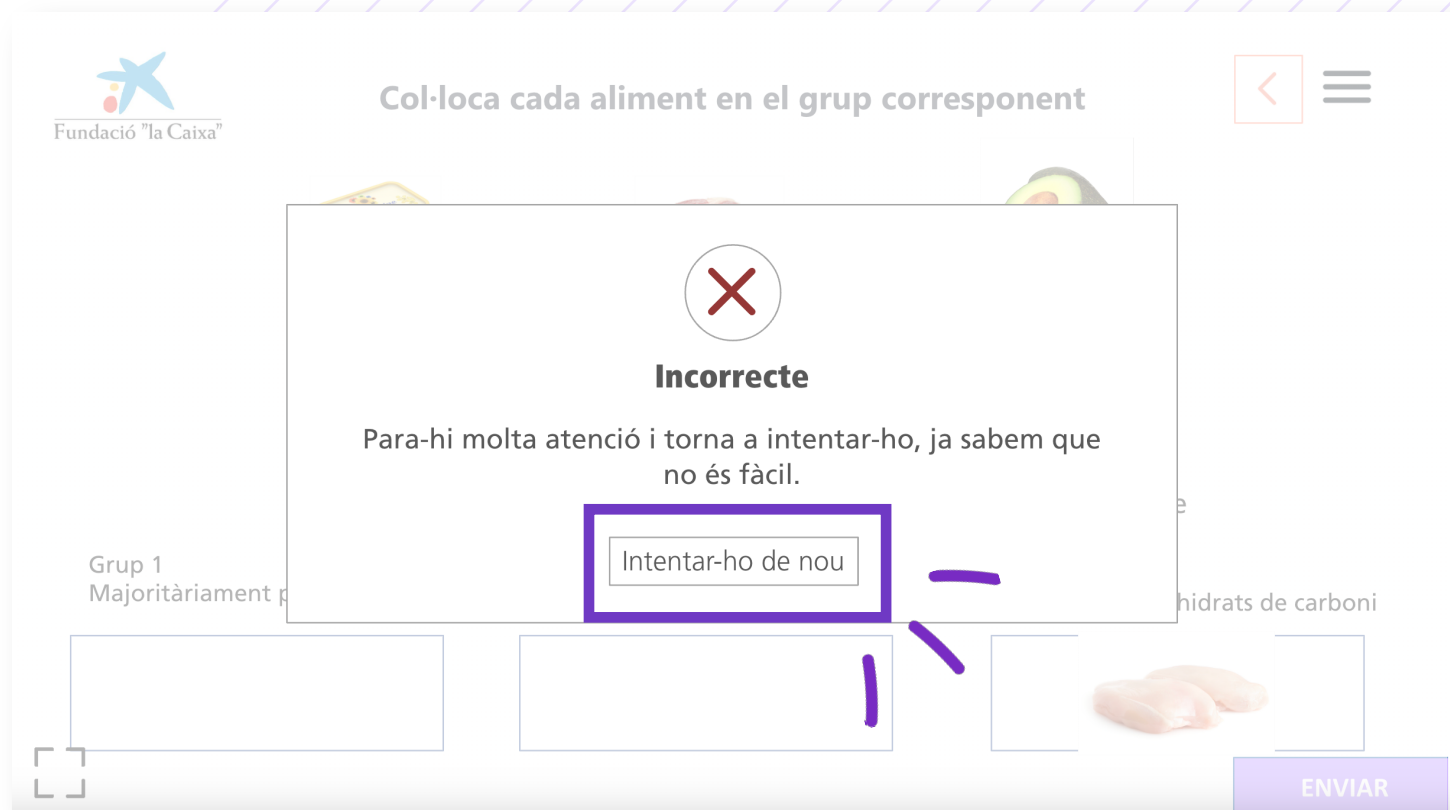
2. Com pots fer els tests

Quan facis els cursos, trobaràs diversos tests i proves que serveixen per **donar-te seguretat i reforçar els coneixements que has adquirit**. Per començar a fer un test, només has de tocar el botó "Començar".



El funcionament és senzill.
Per poder passar a les pantalles
següents del test, abans has
d'haver encertat totes les
respostes. **Cada vegada que
fallis una pregunta,
t'apareixerà un missatge en
un requadre vermell.**

**Per corregir la resposta i
intentar superar la pantalla del
test,** clica la fletxa situada a la
part superior dreta del missatge
en vermell i, a continuació, toca
el botó "Intentar-ho de nou".



The screenshot shows a quiz interface with a central modal box displaying an incorrect answer. The modal box has a red 'X' icon and the text "Incorrecte" and "Para-hi molta atenció i torna a intentar-ho, ja sabem que no és fàcil." Below this text is a button labeled "Intentar-ho de nou" which is highlighted with a red rectangle. The background interface shows a title "Col·loca cada aliment en el grup corresponent" and a list of food items to be categorized. The "Intentar-ho de nou" button is also highlighted with a red rectangle in the original image.

Fundació "la Caixa"

Col·loca cada aliment en el grup corresponent

Incorrecte

Para-hi molta atenció i torna a intentar-ho, ja sabem que no és fàcil.

Intentar-ho de nou

Grup 1
Majoritàriament p

hidrats de carboni

ENVIAR

3. Evolució del curs

Per saber en quin punt del curs estàs, simplement **t'has de fixar en la barra d'evolució situada a la part superior, o en el menú lateral de l'esquerra.**

Com hem vist, abans de començar cada curs, al web trobaràs una referència sobre el temps estimat que necessitaràs per completar-lo. **Et recomanem que comencis el curs quan tinguis prou temps per fer-lo sencer, en una sola sessió.**



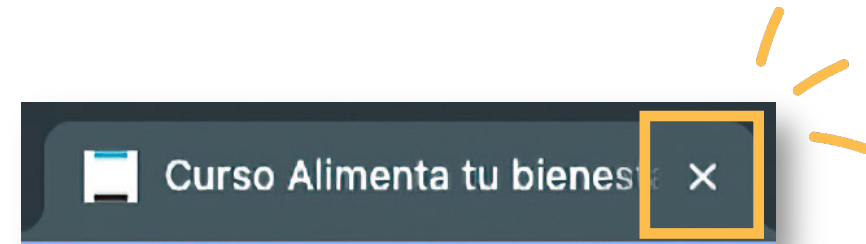
Introducció	
Vídeos formatius	
	Salut i nutrició 3 min
	Els nutrients 8 min
	Els aliments 5 min
	Dieta equilibrada 2 min
	L'alimentació de la gent gran 3 min
Què has après?	
	Exercici 1
	Exercici 2

En cas que l'hagis de deixar a mitges sense haver-lo acabat, és important que tinguis en compte que no es desarà el punt concret en què t'hagis quedat.

Per això, *et recomanem que t'ho apuntis en un paper o al dispositiu* perquè puguis reprendre el curs a la secció pertinent sense haver de tornar a començar de zero.

Per moure't pel curs, pots accedir a una secció concreta clicant el menú lateral de l'esquerra del curs.

Per sortir del curs, només has de tancar la finestra clicant l'aspa.



4. Responsabilitat i seguretat



Et recordem la importància d'assumir la responsabilitat dels teus propis aprenentatges.

Tot i que hem fet tot el possible per brindar-te informació precisa i útil, cal que entenguis que els resultats poden variar d'una persona a una altra.

No ens podem fer responsables de les accions individuals que duguis a terme basades en els consells i tècniques que s'ensenyen en el curs.

A l'hora d'embarcar-te en aquesta experiència, et demanem encaridament que tinguis en compte les qüestions següents:



Consulta un professional.

Si tens cap preocupació mèdica o dietètica específica, et recomanem fermament que busquis l'orientació d'un professional en la matèria abans de fer cap canvi significatiu en l'alimentació o la rutina d'exercicis.



Escolta't el cos.

Tots som únics i cada un de nosaltres té unes necessitats i unes capacitats físiques diferents. Per això, assegura't d'escoltar el teu cos i respectar-ne els límits en tot moment. No t'exigeixis més del que és raonable i adapta els aprenentatges segons les teves capacitats.



Sigues responsable.

Recorda que cada persona és responsable de la seva pròpia seguretat i benestar. No ens fem responsables de lesions, accidents o danys resultants d'aplicar els consells que ofereix el curs.



Fundació "la Caixa"