pacjent.gov.pl

Co wiesz o aktywności fizycznej

Data aktualizacji
2022-12-22

Sprawdź się, odpowiadając na pytania, ile potrzebujesz minut ćwiczeń tygodniowo, by zadbać o swoje zdrowie, jakim chorobom zapobiegasz, gdy dbasz o aktywność fizyczną, o co należy zadbać podczas wysiłku fizycznego, a także, czy sprzątanie i dojazd do pracy możesz zaliczyć do swojej dziennej dawki ćwiczeń.

Jeśli regularnie ćwiczysz, z łatwością odpowiesz też na pytania o dietę, co jeść, kiedy ćwiczysz, czy można ćwiczyć przed posiłkiem, ile należy spożywać białka i jakie napoje wybierać.

mojeIKP to bezpłatna aplikacja mobilna Ministerstwa Zdrowia. Możesz ją pobrać z **Google Play** lub z **App Store**.

W aplikacji mojeIKP znajdziesz m.in.:

- na głównej stronie: sekcję „na ratunek” telefon do pogotowia oraz inne ważne telefony (do infolinii, teleporad)
- w sekcji „e-zdrowie”: e-recepty, e-skierowania, szybką ścieżkę rejestracji na szczepienie przeciw COVID-19, przypomnienie o braniu leków
- w sekcji „profilaktyka”: dostęp do **portalu diety NFZ** (możesz otrzymać plan posiłków dla całej rodziny, skorzystać z przepisów i listy zakupów), co miesiąc nowy quiz o zdrowiu, krokomierz, bezpłatny program ćwiczeń „8 tygodni do zdrowia”.

Masz też np.:

- dostęp do dokumentów medycznych dzieci oraz możliwość udostępniania komuś swojej dokumentacji medycznej
- Unijny Certyfikat COVID
- możliwość wykupienia e-recepty bez podania numeru PESEL także, gdy jesteś offline.

Jak przejść przez quiz:

- uruchom aplikację mojeIKP, zaloguj się i wejdź w zakładkę „profilaktyka” (na dole)
- wybierz „Quiz” i sprawdź swoją wiedzę
- zaznaczaj odpowiedzi, prawidłowa odpowiedź wyświetli się od razu na zielono
- kiedy odpowiesz na wszystkie pytania, otrzymasz informację, na ile pytań odpowiedziałeś/aś poprawnie i możesz przejrzeć swoje odpowiedzi oraz przeczytać dodatkowe informacje zdrowotne
- możesz też udostępnić swój wynik na Facebooku lub Twitterze.

Dowiedz się więcej na temat aplikacji mojeIKP