

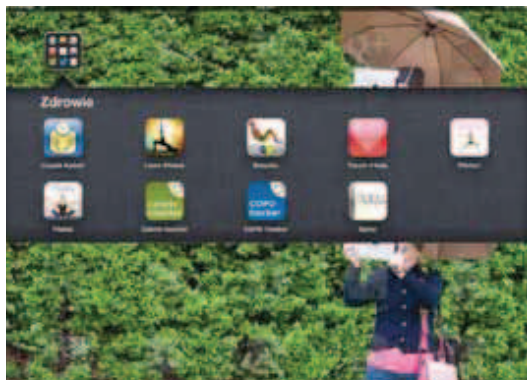
Elżbieta Pryłowska-Nowak

Telefon, tablet – zdrowe uzależnienie?

Jesteśmy coraz bardziej przywiązani do naszych telefonów, a ostatnio także do tabletów. Są z nami niemal wszędzie i mogą być pomocą w wielu sytuacjach. Jak urządzenia mobilne mogą wspierać nasze dążenia do zachowania zdrowego trybu życia, a więc racjonalnego odżywiania, ruchu, pogodnego usposobienia? W tym artykule chciałabym zaprezentować czytelnikom własne doświadczenia w korzystaniu z takich możliwości i zaprezentować zasoby mojego telefonu i tabletu.

Kilka miesięcy temu, przeszukując zasoby Internetu, znalazłam wiele interesujących aplikacji, dlatego założyłam na pulpicie mojego iPada specjalny folder, który zatytułowałam „Zdrowie”. Zajrzyjmy do niego.

Rys. 1. Pulpit tabletu z otwartym folderem „Zdrowie”



Folder zawiera różnorodne aplikacje, które mogą wspierać nasze działania prozdrowotne. Znajdziemy w nim:

- dwa różne liczniki kalorii, jeden w języku polskim, drugi w języku angielskim,
- aplikację zawierającą instrukcję udzielania pierwszej pomocy – *Touch n`help* – nazwa aplikacji jest angielska, natomiast treść z instrukcjami w języku polskim,
- elektroniczną wersję czasopisma międzynarodowego „Spine” na temat kręgosłupa,

- aplikację do monitorowania i zarządzania oddechem podczas ćwiczeń fizycznych *COPD Tracker*,
- aplikację z ćwiczeniami rozciągającymi kręgosłup oraz wzmacniającymi mięśnie brzucha.

Tym dwóm ostatnio wymienionym aplikacjom poświęcę nieco więcej uwagi ze względu na wpływ zdrowego kręgosłupa oraz silnych mięśni brzucha na komfort życia codziennego.

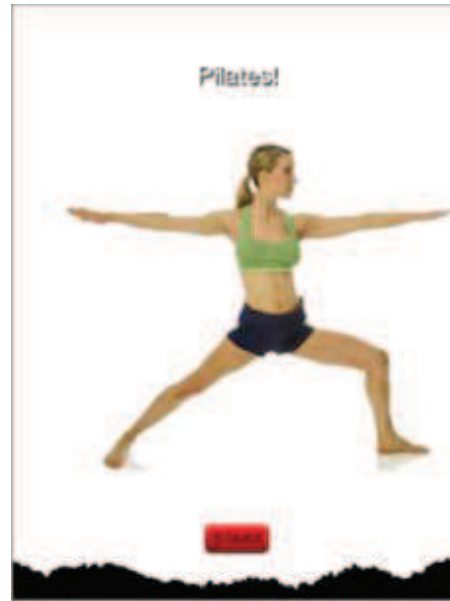
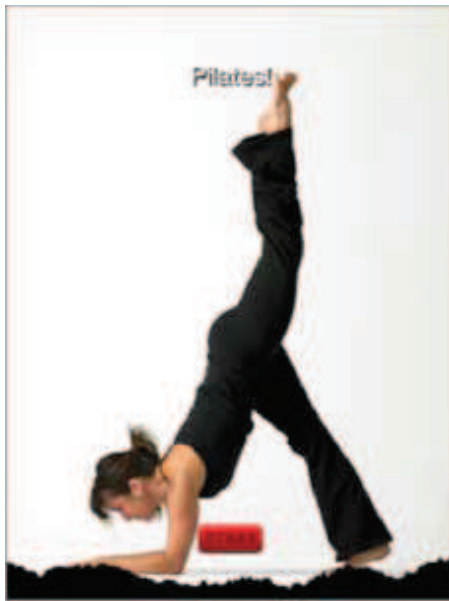
Dla iPada aplikacje tematyczne pobieramy z zasobów internetowego sklepu *App Store* (store.apple.com/pl/ipad). Po automatycznym zainstalowaniu pokazują się na naszym pulpicie. W *App Store* są dostępne zarówno aplikacje płatne, jak i bezpłatne. Bardzo często dostępne są te same aplikacje w wersji podstawowej bezpłatnej oraz w wersji rozszerzonej – płatnej. W niniejszym artykule zostaną zaprezentowane przykładowe bezpłatne aplikacje.

Rys. 2. Przykładowe aplikacje dotyczące ćwiczeń pilates¹, dostępne w App Store



¹ Pilates – system ćwiczeń fizycznych wymyślony na początku XX wieku przez Niemca Josefa Humbertusa Pilatesa, którego celem miało być rozciągnięcie i uelastycznienie wszystkich mięśni ciała. System pilates to połączenie jogi, baletu i ćwiczeń izometrycznych. Źródło: Wikipedia (<http://pl.wikipedia.org/wiki/Pilates>).

Rys. 3. Przykłady ćwiczeń pilates



Rys. 4. Widok kalendarza z terminarzem ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha



Rys. 5. Zestaw ćwiczeń dostępnych dla poziomu pierwszego



Ze względu na znaczenie zdrowego kręgosłupa polecam m.in. aplikację „Pilates!”. Zawiera ona przykłady ćwiczeń wzmacniających mięśnie, odciążających kręgosłup, poprawiających postawę ciała. Po zainstalowaniu jej w naszym iPadzie możemy uruchomić wybrane ćwiczenie i rozpocząć trening. Aplikacje zawierają pokazowe filmy z ćwiczeniami pilates dla różnych poziomów zaawansowania. Zazwyczaj niższe poziomy są darmowe, a wyższe wymagają już uiszczenia niewielkiej opłaty, np. 0,79 €.

Ze sklepu internetowego *App Store* możemy pobrać także darmowe aplikacje typu *Abs Workout*, *Chest Workouts*, *Butt Workout*, zawierające przykładowe ćwiczenia wzmacniające różne partie mięśni.

W aplikacji *Abs Workout* ćwiczenia zostały podzielone na trzy poziomy. Dla każdego poziomu dołączony jest kalendarz, przykłady ćwiczeń, a także ich prezentacje filmowe i animowane.

W kalendarzu możemy zaznaczyć ustalony przez nas indywidualny plan ćwiczeń.

W oknie ćwiczeń pierwszego dostępnego poziomu bezpłatnie są propozycje zestawu 8 ćwiczeń. Klikając dowolne z nich, możemy obejrzeć film instruktażowy, podpowiadający, jak należy je prawidłowo wykonywać. Filmy instruktażowe są udostępniane *online*, ale możemy je także pobrać, korzystając z „Pobierz ćwiczenia” i odtwarzać w trybie *offline*. W ćwiczeniach zazwyczaj wykonujemy 30 powtórzeń. W grafiku ćwiczeń jest zaplanowany także czas regeneracji.

Rys. 6. Okno aplikacji z wybranym ćwiczeniem, gotowe do uruchomienia



W moim smartfonie mam zainstalowane aplikacje „Uczymy ratować” i *First Aid*.

Pierwsza z nich powstała przy współpracy Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy oraz Play – operatora komórkowego. Można ją pobrać na iPada za darmo ze sklepu internetowego *App Store*, a także na urządzenia z Androidem² ze sklepu internetowego Google Play. Pobranie aplikacji wymaga posiadania konta w serwisie Google, zalogowania się i pobrania aplikacji na wskazane urządzenie, w moim przypadku smartfona.

Aplikacja zawiera instrukcje dotyczące udzielania pierwszej pomocy. Dobrze wiemy, że w sytuacji wymagającej szybkiej reakcji wiedza ta jest nieoceniona i może uratować komuś życie.

Okno początkowe aplikacji zawiera spis treści aplikacji, w którym znajdziemy takie tematy, jak: bezpieczeństwo, sprawdzenie przytomności, wezwanie pomocy, brak oddechu, użycie AED³ oraz pozycja boczna. Dotknięcie w dowolny element spisu treści powoduje otwarcie instrukcji bezpiecznego zachowania ratownika.

Jak widać, wiele sklepów internetowych oferuje dużą liczbę aplikacji w kategorii zdrowie. Część programów możliwych do pobrania jest płatna, a część darmowa. Dostarczają one roz-

Rys. 7. Okno sklepu internetowego Google Play, z którego pobieramy na smartfona aplikację „Uczymy Ratować”



wiązań różnego typu, wspomagających ochronę zdrowia i edukację zdrowotną. Wiele z nich jest skierowanych do samych pacjentów, spora część adresowana jest bezpośrednio do środowiska medycznego i placówek ochrony zdrowia. Oferowane rozwiązania zapewniają szeroki dostęp do wiedzy i edukacji zdrowotnej, możliwości wspomagania procesu diagnozy, wiele z nich poświęconych jest konkretnym schorzeniom⁴.

Dobrze byłoby, aby upodobanie do ruchu, racjonalnego odżywiania i pogodnego usposobienia było naszym „zdrowym uzależnieniem”. Jeśli pomogą nam w motywacji do działania nasze urządzenia mobilne, to niech nam towarzyszą!

Autorka jest nauczycielem konsultantem w Ośrodku Edukacji Informatycznej i Zastosowań Komputerów w Warszawie

² Android – system operacyjny dla urządzeń mobilnych takich jak telefony komórkowe, smartfony, tablety PC i netbooki. Więcej informacji w Wikipedii na stronie [http://pl.wikipedia.org/wiki/Android_\(system_operacyjny\)](http://pl.wikipedia.org/wiki/Android_(system_operacyjny))

³ AED (*Automated External Defibrillator*) – defibrylator zewnętrzny. Więcej w Wikipedii na stronie <http://pl.wikipedia.org/wiki/Defibrylator>

⁴ Więcej o aplikacjach medycznych:

<http://polishpharma.com/apple-dla-health/0,-25i,1,3>

<http://www.imedicalapps.com>

<http://polishpharma.com/gsk-myasthma-app/0,-3bw,1>