

SVEIKATOS MOKYMO IR LIGŲ PREVENCIJOS CENTRAS

MOBILIŲJŲ PROGRAMĖLIŲ NAUDOJIMAS SVEIKATOS MOKYMU

METODINIAI PATARIMAI



VILNIUS
2018

**Mobiliųjų programėlių naudojimas
sveikatos mokymui**

Metodinis leidinys

Parengė:

Vanda Markauskienė

Leidinyje skirtas asmens ir visuomenės sveikatos priežiūros specialistams, sveikatos edukologams ir kitiems specialistams, dirbantiems sveikatos mokymo srityje.

Leidinyje pateikta informacija, kaip galima pritaikyti mobiliąsias programėles sveikatinimo veikloje.

Kalbos redaktorė

Lina Biekštaitė

Viršelio piešinio autorė

Evelina Vitkauskienė

TURINYS

I. ĮVADAS	4
II. MOBILIŲ PROGRAMĖLŲ SAMPRATA	5
III. MOBILIŲ PROGRAMĖLIŲ ATSISIUNTIMAS	5
IV. PROGRAMĖLIŲ APŽVALGA.....	6
1. PROGRAMĖLĖ „Pagalba Sau“.....	7
2. PROGRAMĖLĖ „Antistresiniai pratimai“.....	8
3. PROGRAMĖLĖ „Mitybos dienoraštis“.....	9
4. PROGRAMĖLĖ „YAZIO Calorie Counter, Nutrion Diary Diet Plan“	10
5. PROGRAMĖLĖ „Žingsniamatis kalorijų skaitliukas“.....	11
V. PROGRAMĖLIŲ VEIKSMINGUMAS MOKANT SVEIKATOS.....	12
VI. LITERATŪRA	13

I. ĮVADAS

Šiuo leidiniu Sveikatos mokymo ir ligų prevencijos centro Sveikatos mokykla tęsia publikacijų apie mokymo formas ir metodus, jų panaudojimą praktinėje sveikatos mokymo veikloje seriją.

XXI amžių galima drąsiai vadinti išmaniųjų technologijų proveržio amžiumi. Stacionarūs, nešiojamieji kompiuteriai, planšetės, išmanieji telefonai, išmanieji laikrodžiai – kasdieniai statistinio darbingo amžiaus žmogaus, mokinio, studento ir net senjoro palydovai. Sunku net išvardinti visas šiuolaikinius žmones supančias technologijas. Visų jų paskirtis – palengvinti ir pagreitinti informacijos prieinamumą ir panaudojimą.

Iš elektroninių priemonių išsiskiria išmanieji telefonai. Ekspertai pripažįsta, kad šiuo metu išmanusis telefonas yra pats svarbiausias plataus vartojimo elektroninis prietaisas, todėl gamintojai vis daugiau investuoja būtent į mobiliųjų įrenginių gamybą bei su jais susijusius mokslinius tyrimus. Išmanusis telefonas naudojamas ne tik kaip susisiekimo, bendravimo priemonė – tai tarsi mini kompiuteris, kuriuo galima naršyti internete, gauti ir siųsti elektroninius laiškus, naudotis įvairiomis duomenų bazėmis ir **mobiliesiomis programėlėmis**.

II. MOBILIŲJŲ PROGRAMĖLIŲ SAMPRATA

Interneto svetainėje „Wikipedia“ (<https://lt.wikipedia.org/wiki/Programėlė>) rašoma, kad „**Programėlė** (mobilioji programėlė, mobilioji aplikacija (angl. *mobile application*), slengu – *apps'as*) – taikomoji programinė įranga, skirta išmaniesiems telefonams, planšetiniams kompiuteriams ir kitiems mobiliesiems įrenginiams.“

Kitaip tariant, programėlės – tai tam tikros informacijos platforma, skirta konkrečiai temai/sričiai, pavyzdžiui, patogiam ir lengvam orientavimosi mieste („Google Maps“, „Maršrutai.lt“), sekti orų prognozes („Orai Lietuva XL PRO“, „Orų ir kritulių radaras“), daugybė naujienų programų („Google“ naujienos), taip pat ir programos sveikatos tematika („Žingsniamatis kalorijų skaitliukas“, „Pagalba sau“ ir kt.). Šios informacijos platformos yra patogi kasdienio informacijos srauto konkrečia tema valdymo (gavimo, tikrinimo, sekimo) pagal asmeninį poreikį forma.

III. MOBILIŲJŲ PROGRAMĖLIŲ ATSISIUNTIMAS

Programėlių atsisiuntimas yra labai paprastas ir trumpai trunkantis procesas, tik reikia žinoti keletą dalykų.

1. Visų programėlių atsisiuntimui reikalingas internetas, o naudojimui nebūtinai ar ne visais atvejais. Yra tokių programėlių, kurias naudoti galima ir neturint interneto ryšio.
2. Yra mokamų ir nemokamų programėlių.
3. Įprastai programėlės yra skirtos „**Android**“ („Nokia“, „Samsung“, „Huawei“, „Sony“ telefonai) ar „**iOS**“ („Apple telefonai“) operacines sistemas naudojantiems mobiliesiems įrenginiams. Kai kurias programėles gali naudoti ir abiejų operacinių sistemų turėtojai. Paprastai ši informacija pateikiama prie programėlės aprašymo.

Jei Jūsų išmanusis telefonas naudoja „**Android**“ operacinę sistemą, Jums reikia:

1. Susirasti telefone ikoną „Google play“ ir ją atidaryti.
2. Programėlės pageidaujama tema galima ieškoti 2 būdais:
 - 2.1. Paieškos laukelyje įrašykite žinomą konkretų programos pavadinimą.
 - 2.2 Jei programos konkretaus pavadinimo nežinote, rinkitės skiltį „Kategorijos“. Čia rasite visas programėles, suskirstytas pagal tematiką (pvz., „Šeima“, „Švietimas“, „Sportas“ ir panašiai).
3. Suradę reikiamą programėlę, paspaudę ant jos, rasite trumpą pagrindinę informaciją: kam programėlė skirta, kuo ji naudinga, kokia informacija joje pateikiama, kiek vartotojų ją pasirinko, komentarus ir pan.
4. Nusprendę, kad programėlė yra jums tinkama, spauskite „Įdiegti“. Telefone pamatysite užrašą „diegiama“, o po kelių sekundžių „įdiegta“. Suveskite programėlės prašomą informaciją, kuri gali skirtis, priklausomai nuo pasirinktos programėlės. Ir štai programėlė jau yra jūsų telefone.
5. Įdiegtos programėlės piktogramą matysite savo pradžios ekrane.

IV. PROGRAMĖLIŲ APŽVALGA

Apžvelgsime populiariesnes programėles, kurios gali būti naudingos visuomenės sveikatos specialistams.

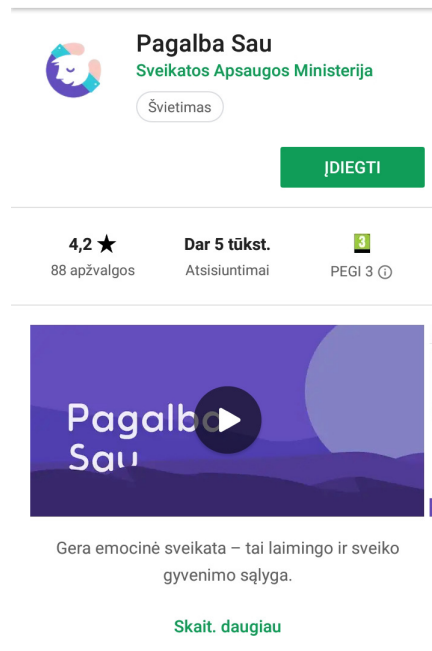
Specialistas, dirbdamas su tam tikrų poreikių turinčiais asmenimis ir sprenddamas kylančias problemas, greta pagrindinių pagalbos priemonių gali pasitelkti ir mobiliąsias programėles. Šiuolaikiškai pateikiama aktuali informacija įtraukia labiau, nei tradiciniai metodai. Taip sugaišdami nedaug laiko vartotojai gauna reikalingos informacijos srautą, gali objektyviau įvertinti realią situaciją, pasiektą pažangą, taip pat savotiško žaidimo forma yra motyvuojami siekti geresnių rezultatų.

Mobiliųjų sveikatos programėlių taikymo sveikatos mokymo praktikoje esmė – naudojant inovatyvias, šiuolaikiškas, patrauklias ir patogias priemones suteikti žinių apie sveikatos stiprinimą bei padėti formuoti įgūdžius.

Mobiliosios programėlės naudojimas gali suteikti galimybę ugdyti rūpinimosi psichine sveikata įgūdžius, suteikti žinių, kaip kontroliuoti patiriamą stresą, formuoti teisingą supratimą apie sveiką ir visavertę mitybą, apie kasdieninio fizinio aktyvumo svarbą gerai sveikatai.

Šiose metodinėse rekomendacijose bus aptariamos programėlės, skirtos „Android“ operacinę sistemą naudojantiems mobiliesiems įrenginiams.

1. PROGRAMĖLĖ „Pagalba Sau“ (nemokama)



Programėlės tikslas: emocinio raštingumo, savivalbos įgūdžių ir asmenybės atsparumo ugdymas, auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.

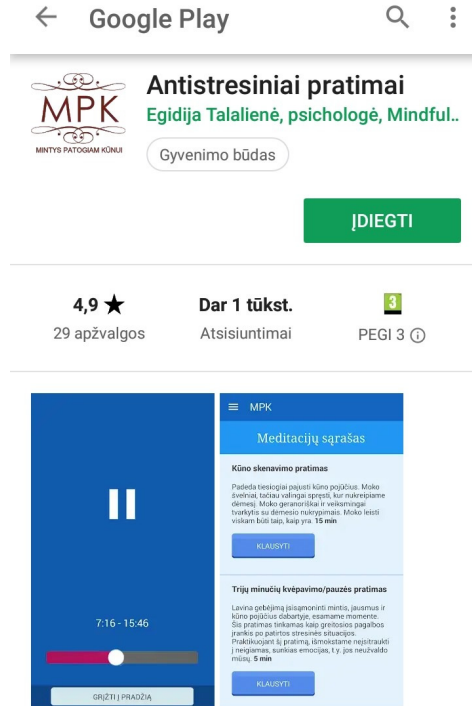
Programėlė skirta žmonėms, kurie jaučiasi įsitempę, prislėgti, nerimauja, dažnai būna blogos nuotaikos ir jiems trūksta žinių, kaip sau padėti. Naudodamas šią programėlę, asmuo gali stebėti ir sekti savo emocijas, išbandyti savivalbos pratimus, rasti nemokamą pagalbą teikiančias įstaigas, gauti kitos vertingos informacijos psichikos sveikatos tema.

Programėlės koncepciją sudaro 5 dalys: emocijų stebėjimo mechanizmas, savivalbos pratimai, pagalbos linijos, interaktyvus pagalbos žemėlapis bei profesionalų parengta edukacinė medžiaga.

Apie programėlę. Tai inovatyvi universalios psichikos sveikatos problemų prevencijos priemonė, kuri buvo sukurta remiantis tarptautinių organizacijų rekomendacijomis bei mokslinių tyrimų išvadomis. Ji ne tik padeda stebėti savo būseną, bet ir suteikia informacijos, kur kreiptis ar nukreipti kitą, prireikus pagalbos.

Nuoroda: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau>.

2. PROGRAMĖLĖ „Antistresiniai pratimai“ (nemokama)



Dėmesingu įsisąmoninimu grįsto streso valdymo mokymo priemonė.

Programėlės tikslas: emocinio raštingumo, savivalbos įgūdžių formavimas, asmenybės atsparumo ugdymas, auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.

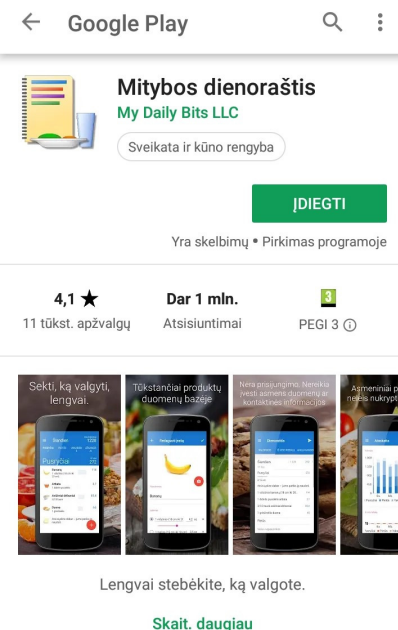
Programėlė skirta žmonėms, kurie jaučia įtampą, nerimą ar stresą, jiems trūksta žinių, kaip sau padėti. Kiekvienas, parsisiuntęs programėlę, atlikęs testą gali nusistatyti, kaip jaučiasi, gauti patarimų, kaip mažinti stresą ir atlikti antistresinius pratimus, stebėti savo asmeninę pažangą.

Programėlė sukurta remiantis dėmesingojo įsisąmoninimo metodu. Dėmesingasis įsisąmoninimas – tai valingas dėmesio sutelkimas į norimą objektą, suvokiant realybę tokią, kokia ji iš tiesų yra, be išankstinio nusistatymo, nevertinant ir neteisiant. Dėmesingojo įsisąmoninimo praktikos-meditacijos gali būti praktikuojamos bet kada ir bet kur.

Programėlėje rasite informaciją apie dėmesingojo įsisąmoninimo praktikavimo naudą, testą, skirtą savijautai įvertinti, taip pat patarimus, kaip atlikti praktikas. Programėlėje pateikiamos 6 meditacijos, išklauius kiekvieną jų gaunami apdovanojimai.

Nuoroda: <https://play.google.com/store/apps/details?id=lt.mpk.mpk>.

3. PROGRAMĖLĖ „Mitybos dienoraštis“ (nemokama)



Programėlės tikslas: sveikatos raštingumo, mitybos ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas, auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.

Programėlė skirta žmonėms, kurie nori sveikiau maitintis, sumažinti kūno svorį, išvengti persivalgymo, sekti suvalgomo maisto kiekį ir kalorijas, lengvai gauti informaciją apie produktų maistinę vertę (kalorijas, angliavandenius, baltymus ir riebalus).

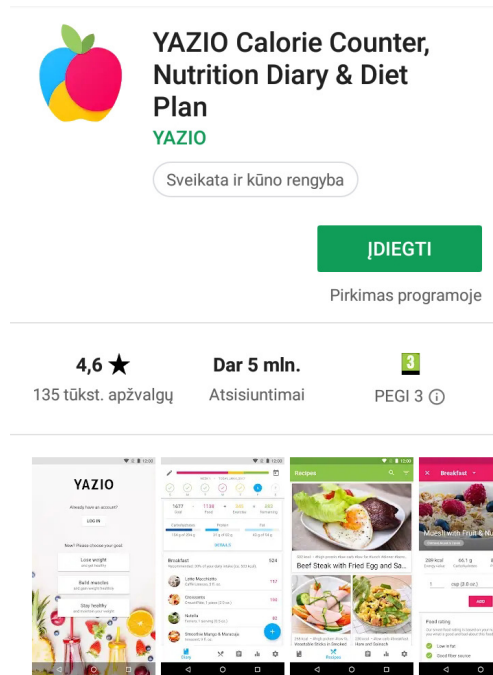
Programėlė sukurta remiantis įrodymais, kad nuolatinis mitybos stebėjimas padeda užkirsti kelią persivalgymui. Programa patogi naudoti – minimaliu paspaudimų skaičiumi galima fiksuoti vartojamą maistą/produktus, vesti dienoraštį, gauti alternatyvius mitybos pasiūlymus. Duomenų bazėje pateikiami tūkstančiai maisto produktų ir tiksli informacija apie porcijų dydį, kalorijas, angliavandenius, baltymus ir riebalus.

Programėlė generuoja kasdienes mitybos ataskaitas, duomenys filtruojami pagal suvartotas kalorijas, baltymus ir angliavandenius. Įvedus asmeninius tikslus, savaitiniai ataskaitos duomenys parodys, kaip vartotojui sekasi jų siekti.

Naudojantis programėle, patogiai ir greitai galima palyginti duomenų bazėje pateikiamą informaciją su ant maisto pakuotės nurodyta informacija – skirtingų gamintojų maisto produktų duomenys gali skirtis. Programėlė suteikia galimybę ja naudotis neprisijungus prie interneto.

Nuoroda: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dailybits.foodjournal&hl=lt>.

4. **PROGRAMĖLĖ „YAZIO Calorie Counter, Nutrition Diary Diet Plan“**
(nemokama, anglų kalba)



Maisto sekimas, kalorijų skaitiklis, maitinimo planas
ir mitybos skaičiuoklė, kad prarasti svorį

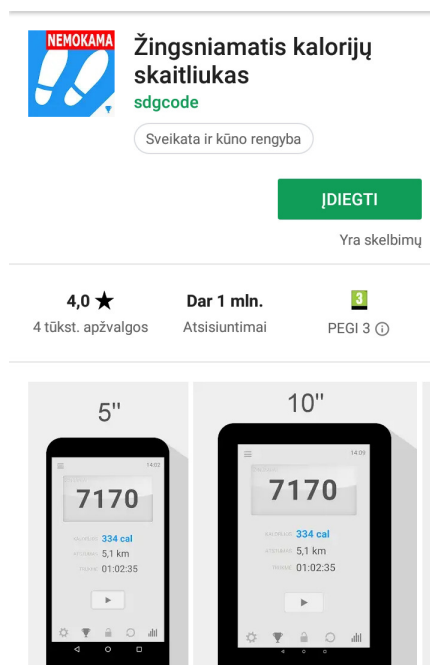
Programėlės tikslas: sveikatos raštingumo, mitybos ir sveikos gyvensenos įgūdžių formavimas, auditorija – visi anglų kalbą suprantantys vartotojai, besinaudojantys išmaniaisiais telefonais.

Programėlė skirta žmonėms, kurie siekia sumažinti ar padidinti kūno svorį, reguliuoti kasdienę mitybą.

Programėlė pritaikyta lengvai ir greitai naudoti, tereikia skirti kelias minutes fiksuoti dienos mitybos racioną. Sistemoje nurodžius asmeninį tikslą sumažinti ar padidinti kūno svorį, galima patogiai siekti rezultato. Sistema automatiškai analizuoja duomenis ir vartotojui pateikia diagramas, dienos mitybos santraukas. Programėlė ne tik padeda analizuoti mitybos raciono pasirinkimus, bet ir primena užsiimti fiziniu aktyvumu, siūlydama apie 200 skirtingų fizinio aktyvumo galimybių.

Nuoroda: <https://www.yazio.com/en/android-app>.

5. PROGRAMĖLĖ „Žingsniamatis kalorijų skaitliukas“ (nemokama)



Programėlės tikslas: sveikatos raštingumo, sveikos gyvensenos, fizinio aktyvumo įgūdžių formavimas, auditorija – visa Lietuvos visuomenė, besinaudojanti išmaniaisiais telefonais.

Programėlė skirta žmonėms, kurie nori būti fiziškai aktyvesni, siekia sveikesnio gyvenimo būdo, siekia išvengti sveikatos problemų, susisijusių su antsvoriu ir nejudriu gyvenimo būdu.

Programėlė pritaikyta lengvai, greitai ir patogiai naudoti. Duomenys fiksuojami ir rodomi realiuoju laiku. Naudotis galima iš bet kurio mobiliojo įrenginio.

Nuoroda: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sdgcode.stepcaloriecounter&hl=lt>.

V. MOBILIŲJŲ PROGRAMĖLIŲ VEIKSMINGUMAS

Statistika rodo, kad žmonių susidomėjimas mobiliosiomis aplikacijomis kasmet vis didėja. „Statista.com“ 2018 m. duomenimis, naudodamiesi telefonu vidutiniškai praleidžiame apie 4 val. per dieną, o naujausių „comScore“ tyrimų metu paaiškėjo, kad 50 proc. šio laiko naudojames programėles.

Visuomenės sveikatos specialistai ar kiti asmenys, dirbantys sveikatos mokymo srityje, neabejotinai turėtų pasitelkti mobiliąsias programėles. Tačiau reikia nepamiršti, kad svarbu įvertinti vartotojo pajėgumus naudotis siūloma programėle, ypač vyresnio amžiaus žmonių (reiktų išsiaiškinti, ar žmogus naudojami išmaniuoju telefonu, planšete, kompiuteriu, ar sugebės orientuotis ir pan.).

Programėlės turi daug neginčijamų privalumų: patogiu naudotis, didelis įvairių duomenų srautas, įtraukianti aplinka – tarsi žaidimas, paprasta fiksuoti asmeninius duomenis, sekti ir matyti esamus ir pasiektus rezultatus, planuoti. Specialistas, konsultuodamas žmogų aktualia tema, turi galimybę kartu su interesantu matyti ir aptarti realią situaciją, analizuoti užfiksuotą konkrečią informaciją ir rasti tam tikrą situaciją lemiančias priežastis ir galimas išėitis.

VI. LITERATŪRA

1. <https://lt.wikipedia.org/wiki/Programėlė>.
2. Barkauskaitė M., Gudžinskienė V. Inovatyvių šiuolaikinių studijų technologijų kriterijai ir aprašas. – 2007.
3. Sveikatos mokymas. Mokymo formos ir metodai (1). Informacinis metodinis leidinys. SMPLC, – 2015. Prieiga internete:
http://www.smlpc.lt/media/file/Skyriu_info/Metodine_medziaga/Mokymo%20metodai.pdf.
4. <http://www.owexx.com/svetainiu-kurimas/paslaugos/mobiliuju-aplikaciju-kurimas>.
5. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sam.pagalbasau>.
6. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.dailybits.foodjournal&hl=lt>.
7. <https://play.google.com/store/apps/details?id=lt.mpk.mpk>.
8. <https://www.yazio.com/en/android-app>.
9. <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sdgcde.stepcaloriecounter&hl=lt>.
10. <https://www.delfi.lt/gyvenimas/psichologija/5-patarimai-kaip-greitai-isisavinti-informacija.d?id=70089822>.
11. <https://www.delfi.lt/m360/naujausi-straipsniai/mobili-aplikacija-kada-ji-gali-buti-naudinga.d?id=78946365>.
12. <https://www.statista.com>.