



Fremtidens sundhedsteknologier - bliv din egen sundhedsekspert

Birthe Dinesen, professor

Institut for Medicin og Sundhedsteknologi, Aalborg Universitet

Læs om Laboratoriet for Velfærdsteknologi - Telesundhed & Telerehabilitering på dette link:

<https://www.labwelfaretech.com/>

Opgaver: Måling af din egne fysiske aktivitet

1. Find en APP på din smartphone til at måle skridt med. Du kan også bruge et smart watch.
2. Følg din fysiske aktivitet over 3 dage
3. Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man går mindst 10.000 skridt per dag. Efter 3 dage skal du analysere dine data ud fra følgende spørgsmål:
 - Hvor mange skridt har du gået hver dag?
 - Hvornår på dagen er du mest og mindst fysisk aktiv?
4. Sammenlign skridtdata og drøft i grupper på 4-6 personer følgende spørgsmål:
 - Hvis I ikke har opnået de 10.000 skridt per dag - hvad kan I gøre for at blive mere fysiske aktive i hverdagen?
 - Hvordan holder man sig motiveret til at være fysisk aktiv i hverdagen?
 - Hvad vil det betyde for jeres helbred, hvis I ikke holder jer fysisk aktive nu, om 10 år og om 25 år?