

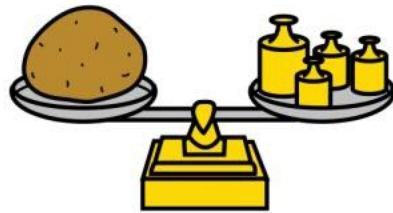


Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



SESSÃO ONLINE 2

Gerir o meu peso ideal



Pictogramas: ARASAAC (<http://www.arasaac.org/>)



SESSÃO ONLINE 2

Gerir o meu peso ideal



O formador já deve ter planeado e descarregado a sessão on-line para a plataforma de formação. Coisas a serem feitas on-line:

Os formandos devem ler e baixar, (se quiserem), os materiais de formação (documento PPT, Word, leituras complementares, atividades práticas, etc.) para Tópico 8.

Usar a App proposta: **Ideal Weight Calculator**





SESSÃO ONLINE 2

Gerir o meu peso ideal



Utilizando a App proposta, **Ideal Weight Calculator**, cada formando, sozinho ou com apoio executará as próximas tarefas (sugere-se que sejam feitas em casa com familiares, no centro ou na sua residência com profissionais).

- Baixe o aplicativo para o seu dispositivo.
- Assista ao vídeo de Instruções para a App_Ideal Weight Calculator.
- Execute as funcionalidades básicas da App e comece a controlar o seu peso durante 1 semana.
- Faça algumas screenshots dos resultados obtidos e carregue-os na plataforma de formação.



SESSÃO ONLINE 2

Gerir o meu peso ideal



Duração:

- O tempo necessário para realizar as tarefas decorre durante uma semana, sempre antes da próxima sessão presencial.

Ferramentas:

- Aceder à App através do dispositivo (smartphone, tablet ou, computador)
- Materiais de formação disponíveis na plataforma de formação.
- PPT 2_Actividade Online 2.
- Vídeo de instruções App_Ideal Weight Calculator